Path. 618 b - 2

<36602892230011

<36602892230011

Bayer. Staatsbibliothek

Makrobiotik

oder

die Kunst

das

menschliche Leben

zu verlängern

von

D. Christoph Wilhelm Hufeland

Königlich Preußischem Geheimen Rath, Leibarzt, Director des Collegii medico-chirurgici, erstem Arzt der Charité u. s. w.

Süßes Leben! Schöne freundliche Gewohnheit des Daseyns und Wirkens! — von dir soll ich scheiden?

Göthe.

Zweyter Theil.

Dritte sehr vermehrte rechtmäßige Auflage.

Berlin,

in Commission bey L. W. Wittich.

1805.

Path. 618 b
(2

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Practischer Theil.

BAYERISCHE STAATS-BIBLIOTHEK MUENCHEN

Wenn die Natur verabscheut, so spricht sie es laut aus. Das Geschöpf, das nicht seyn soll, kann nicht werden, das Geschöpf, was falsch lebt, wird früh zerstört. Unfruchtbarkeit, kümmerliches Daseyn, frühzeitiges Zerfallen, — das sind ihre Flüche, die Kennzeichen ihrer Strenge. Nur durch unmittelbare Folgen straft sie. Da! Seht um euch her, und, was verboten und verflucht ist, wird euch in die Augen fallen. In der Stille des Klosters und im Geräusche der Welt sind tausend Handlungen geheiligt und geehrt, auf denen ihr Fluch ruht. Auf bequemen Müßiggang so gut wie auf überstrengte Arbeit, auf Willkühr und Überfluß wie auf Noth und Mangel, sieht sie mit traurigen Augen nieder. Zur Mäßigkeit ruft sie: Wahr sind alle ihre Verhältnisse, und ruhig alle ihre Wirkungen. —

Göthe in Meisters Lehrjahren 4. B.

Ich komme nun zu dem wichtigsten Theil der Abhandlung, der practischen Kunst das Leben zu verlängern. Nun erst kann ich mit Grund und mit Überzeugung diejenigen Mittel angeben, wodurch allein, aber auch gewiß, Verlängerung des Lebens möglich ist. — Sind sie gleich nicht so glänzend, prahlerisch und geheimnißvoll, als die gewöhnlich so genannten, so haben sie doch den Vorzug, daß sie überall und ohne Kosten zu haben sind, ja zum Theil schon in

uns selbst liegen, daß sie mit Vernunft und Erfahrung vollkommen übereinstimmen, und nicht bloß Länge, sondern auch Brauchbarkeit des Lebens erhalten. Genug, sie verdienen, nach meiner Meynung, den Nahmen Universalmittel mehr, als alle jene Charlatanerien.

Wir sind beständig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde vorzieht, verkürzt sein Leben. Nun wäre zwar wohl von jedem vernünftigen Menschen zu erwarten, daß er die erstern vorziehen und die leztern von sich selbst schon vermeiden würde, aber das schlimmste ist, daß diese Lebensfeinde nicht alle öffentlich und bekannt sind, sondern zum Theil ganz ins Geheim und unmerklich ihr Wesen treiben, daß einige derselben sogar die Maske der besten Lebensfreunde vornehmen und schwer zu erkennen sind, ja daß mehrere sogar in uns selbst liegen.

Das Hauptsächlichste der Kunst, lange zu leben, wird also vor allen Dingen darinn bestehen, daß wir Freunde und Feinde in dieser Absicht gehörig unterscheiden und leztere vermeiden lernen; oder mit andern Worten, die Kunst der Lebensverlängerung zerfällt in zwey Theile:

1. Vermeidung der Feinde und Verkürzungsmittel des Lebens.
2. Kenntniß und Gebrauch der Verlängerungsmittel.

Erster Abschnitt.

Verkürzungsmittel des Lebens.

Nach den oben bestimmten und einzigen Prinzipien worauf Lebensdauer beruht, wird es uns nicht schwer seyn, hier im Allgemeinen zu bestimmen, auf wie vielerley Art das Leben verkürzt werden kann.

Alles das muß es nehmlich verkürzen, was

1. Entweder die Summe der Lebenskraft an sich vermindert.

2. Oder was den Organen des Lebens ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt.

3. Oder was die Lebensconsumtion unsrer selbst beschleunigt.

4. Oder was die Restauration hindert.

Alle Lebensverkürzenden Mittel lassen sich unter diese vier Klassen bringen, und wir haben nun auch einen Maasstab, ihren mehr oder weniger nachtheiligen Einfluß zu beurtheilen und zu schätzen. Je mehr nehmlich von diesen vier Eigenschaften sich in einer Sache vereinigen, desto gefährlicher und feindseliger ist sie für unsre Lebensdauer, je weniger, desto weniger ist sie gefährlich. — Ja, es giebt gemischte Wesen, welche gleichsam zwey Seiten, eine freundliche und eine feindliche, haben, z. B. eine von den genannten Eigenschaften besitzen, aber zugleich

überwiegend gute und wohlthätige. Diese können eine eigne Klasse formiren. — Aber, wir wollen sie hier, nach ihrer überwiegenden Qualität, entweder zu den freundlichen oder den feindseligen Wesen rechnen.

Noch ein wichtiger Unterschied existirt unter den Lebensverkürzungsmitteln. Einige wirken langsam, successive, oft sehr unvermerkt. Andere hingegen gewaltsam und schnell, und man könnte sie eher Unterbrechungsmittel des Lebens nennen. Dahin gehören gewisse Krankheiten, und die eigentlich so genannten gewaltsamen Todesarten. Gewöhnlich fürchtet man die leztern weit mehr, weil sie mehr in die Augen fallend und schreckhafter wirken; aber ich versichere, daß sie im Grunde weit weniger gefährlich sind, als jene schleichenden Feinde, denn sie sind so offenbar, daß man sich weit eher vor ihnen in Acht nehmen kann, als vor den leztern, welche ihr destruirendes Geschäft im Verborgenen treiben, und uns alle Tage etwas von unserm Leben stehlen, wovon wir gar nichts merken, aber wovon die Summe sich am Ende schrecklich hoch belaufen kann.

Auch muß ich hier im voraus die traurige Bemerkung machen, daß sich leider unsre Lebensfeinde in neuern Zeiten fürchterlich vermehrt haben, und daß der Grad von Luxus, Cultur, Verfeinerung und Unnatur, worinn wir jezt leben, der unser intensives Leben so beträchtlich exaltirt, auch die Dauer desselben in eben dem Verhältniß verkürzt. — Wir

werden bey genauer Untersuchung finden, daß man es gleichsam darauf angelegt und raffinirt zu haben scheint, sich gegenseitig, heimlich und unvermerkt, und oft auf die artigste Weise von der Welt, das Leben zu nehmen, und es gehört eben deswegen jezt ungleich mehr Vorsicht und Aufmerksamkeit dazu, sich dafür in Sicherheit zu stellen.

I.

Schwächliche Erziehung.

Verzärtelung — Überreizung — physische und moralische Weichlichkeit.

Kein gewisseres Mittel giebts, den Lebensfaden eines Geschöpfs gleich vom Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den ersten Lebensjahren, die noch als eine fortdauernde Generation und Entwicklung anzusehen sind, eine recht warme, zärtliche und weichliche Erziehung giebt, d. h. es vor jedem rauhen Lüftchen bewahrt, es wenigstens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaschen begräbt, und einem Küchlein gleich, in einem wahren Brütezustand erhält, auch dabey nichts versäumt, es übermäßig mit Nahrungsmitteln auszustopfen und durch Kaffee, Chocolade, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anders als Gift sind, seine ganze Lebensthätigkeit zu stark zu reizen. Dadurch wird nun die innere Consumtion gleich vom Anfang an so beschleunigt, das intensive Leben so frühzeitig exaltirt, die Organe so schwach, zart und empfindlich gemacht, daß man mit voller Gewißheit behaupten kann: durch eine zweyjährige Behandlung von dieser Art kann eine angeborne Lebensfähigkeit von 60 Jahren, recht gut auf die Hälfte, ja, wie die Erfahrung leider zur

Gnüge zeigt, auf noch viel weniger herunter gebracht werden, die übeln Zufälle und Krankheiten nicht gerechnet, die noch außerdem dadurch hervorgebracht werden. Durch nichts wird die zu frühe Entwickelung unsrer Organe und Kräfte so sehr beschleunigt, als durch eine solche Treibhauserziehung, und wir haben oben gesehen, welches genaue Verhältniß zwischen der schnellern oder langsamern Entwicklung und der längern oder kürzern Dauer des ganzen Lebens existirt. Schnelle Reifung zieht immer auch schnelle Destruction nach sich *). Gewiß hierin liegt ein Hauptgrund der so entsezlichen Sterblichkeit der Kinder. Aber die Menschen fallen nie auf die ihnen am nächsten liegenden Ursachen, und nehmen lieber die allerungereimtesten oder übernatürlichen an, um sich nur dabey zu beruhigen und nichts zu thun zu haben.

Genug, Mangel an reinem Luftgenuß, Unreinlichkeit und Überreizung durch zu warmes Verhalten und durch zu schwehre oder für dieses Alter zu reizende Speisen und Getränke, sind es hauptsächlich, wodurch man das Leben der Kinder nicht bloß

*) Eins der merkwürdigsten Beyspiele von Übereilung der Natur war König Ludwig II. von Ungarn. Er ward zu frühzeitig geboren, so, daß er noch gar keine Haut hatte, im 2ten Jahre wurde er gekrönt, im 10ten succedirte er, im 14ten hatte er schon vollkommnen Bart, im 15ten vermählte er sich, im 18ten hatte er graue Haare, und im 20ten blieb er bei Mohacz.

in der Kindheit verkürzt, sondern, was etwas ganz anderes ist und woran man am wenigsten denkt, wodurch man den Grund zu einem frühzeitigen Tod für die Folge legt. — Nicht das zu wenig, sondern das zu viel thun ist es, wodurch man in der Kindheit am häufigsten schadet; die einzigen, geliebten, mit übermäßiger Sorgfalt gepflegten Kinder, werden selten alt; hingegen wie wir schon oben gesehen haben, Dürftigkeit, einfache und harte Erziehung sind die Umstände, unter welchen sich das Leben in der Jugend am dauerhaftesten gründet, und unter welchen allein die Beyspiele des höchsten Alters möglich wurden.

Dies führt mich noch auf einen andern sehr nachtheiligen und Lebensverkürzenden Fehler unserer Erziehung: die physische und moralische Weichlichkeit. Ich verstehe darunter die sorgfältige Entfernung alles harten, drückenden, beschwerlichen sowohl im körperlichen als geistigen Leben, was eine Anstrengung der Kräfte zur Überwindung des Widerstandes oder des Unangenehmen nöthig machen könnte. Dadurch erzeugt man schwache Naturen, denn ohne Übung giebt es keine Kraft. Mehr darüber werde ich unter dem Abschnitt: Vernünftige lebensverlängernde Erziehung, sagen.

II.

Ausschweifungen in der Liebe — Verschwendung der Zeugungskraft — Onanie, sowohl physische als moralische.

Von allen Lebensverkürzungsmitteln kenne ich keins, was so zerstörend wirkte, und so vollkommen alle Eigenschaften der Lebensverkürzung in sich vereinigte, *als dieses*; und man kann diese Ausschweifung, als den *concentrirtesten* Prozeß der Lebensverkürzung betrachten. — Ich will dies sogleich beweisen.

Die erste Verkürzungsart war: Verminderung der Lebenskraft selbst. Was kann aber wohl mehr die Summe der Lebenskraft *in* uns vermindern, als *die Verschwendung desjenigen* Stoffs, der dieselbe *in* der concentrirtesten Gestalt enthält, der den ersten Lebensfunken für ein neues Geschöpf, und den größten Balsam für unser eignes Blut in sich faßt?

Die zweyte Art von Verkürzung besteht in Verminderung der nöthigen Festigkeit und Elasticität der Fasern und Organe. Es ist bekannt, daß nichts so sehr sie schlaff, mürbe und vergänglich machen *kann, als eben* diese Ausschweifung.

Das dritte, die schnellere Consumtion des Lebens, kann wohl durch nichts so sehr befördert werden, als durch eine Handlung, welche, wie wir aus den Beyspielen der ganzen Natur sehen, der höchste Grad von Lebensactivität, von intensivem Leben

ist, und welche, wie oben gezeigt worden, bei manchen Geschöpfen sogleich den Beschluß ihres ganzen Lebens macht.

Und endlich die gehörige Restauration wird eben dadurch außerordentlich gehindert, weil theils dadurch die nöthige Ruhe, und das Gleichgewicht, das zur Wiedererſetzung des Verlornen gehört, gehindert, und den Organen die dazu nöthige Kraft geraubt wird; besonders aber, weil diese Debauchen eine ganz eigenthümliche schwächende Wirkung auf den Magen und die Lunge haben, und also eben die Hauptquellen unsrer Restauration austrocknen.

Hierzu kommt nun noch die Gefahr, eins der schrecklichsten Gifte, das venerische, bey dieser Gelegenheit einzusaugen, wofür niemand sicher ist, der außer der Ehe Umgang mit dem weiblichen Geschlecht hat. — Eine Vergiftung, die uns nicht nur das Leben verkürzen, sondern es auch peinlich, unglücklich und verabscheuungswerth machen kann, wovon ich hernach bei den Giften mehr sagen werde.

Endlich müssen wir noch viele Nebennachtheile bedenken, die mit diesen Ausschweifungen verbunden sind, und unter welche vorzüglich die Schwächung der Denkkraft gehört. Es scheint, daß diese beyden Organe, die Seelenorgane (Gehirn) und Zeugungsorgane, so wie die beyden Verrichtungen, des Denkens und der Zeugung (dies ist eine geistige, das andre physische Schöpfung) sehr genau mit einander verbunden sind, und beyde den veredeltsten und

sublimirtesten Theil der Lebenskraft verbrauchen. Wir finden daher, daß beide mit einander im umgekehrten Verhältniß stehen, und einander gegenseitig ableiten. Je mehr wir die Denkkraft anstrengen, desto weniger lebt unsre Zeugungskraft; je mehr wir die Zeugungskräfte reizen und ihre Säfte verschwenden, desto mehr verliert die Seele an Denkkraft, Energie, Scharfsinn, Gedächtniß. Nichts in der Welt kann so sehr und so unwiederbringlich die schönsten Geistesgaben abstümpfen, als diese Ausschweifung.

Man kann hier vielleicht fragen: was heißt zu viel in dem Genuß der physischen Liebe? Ich antworte, wenn man sie zu frühzeitig (ehe man noch selbst völlig ausgebildet ist, beym weiblichen vor dem 18ten, beym männlichen vor dem 20ten Jahre) genießt, wenn man diesen Genuß zu oft und zu stark wiederholet (welches man daraus erkennen kann, wenn nachher Müdigkeit, Verdrossenheit, schlechter Appetit, erfolgt), wenn man durch öftern Wechsel der Gegenstände, oder gar durch künstliche Reize von Gewürzen, hitzigen Getränken u. d. gl. immer neue Reizungen erregt und die Kräfte überspannt, wenn man nach starken Ermüdungen des Körpers oder in der Verdauung diese Kraftanstrengung macht, und um alles mit einem Worte zu umfassen, wenn man die physische Liebe außer der Ehe genießt; denn nur durch eheliche Verbindung (die den Reiz des Wechsels ausschließt und den physischen Trieb höhern

moralischen Zwecken unterwirft) kann dieser Trieb auch physisch geheiligt, d. h. unschädlich und heilsam gemacht werden.

Alles oben gesagte gilt von der Onanie in einem ganz vorzüglichen Grade. Denn hier vermehrt das Erzwungene, das Unnatürliche des Lasters, die Anstrengung und die damit verbundene Schwächung ganz außerordentlich, und es ist dies ein neuer Beleg zu dem oben angeführten Grundsatz, daß die Natur nichts fürchterlicher rächt, als das, wo man sich an ihr selbst versündigt. — Wenn es Todsünden giebt, so sind es zuverlässig die Sünden gegen die Natur. — Es ist wirklich höchst merkwürdig, daß eine Ausschweifung, die sich an und für sich ganz gleich scheint, in ihren Folgen dennoch so verschieden ist, je nachdem sie auf eine natürliche oder unnatürliche Art verrichtet wird, und da ich selbst vernünftige Menschen kenne, die sich von diesem Unterschied nicht recht überzeugen können, so ist es hier wohl ein schicklicher Ort, den Unterschied etwas aus einander zu setzen, warum Onanie, bey beyden Geschlechtern, so unendlich mehr schadet, als der naturgemäße Genuß. Schrecklich ist das Gepräge, was die Natur einem solchen Sünder aufdrückt! Er ist eine verwelkte Rose, ein in der Blüthe verdorrter Baum, eine wandelnde Leiche. Alles Feuer und Leben wird durch dieses stumme Laster getödtet, und es bleibt nichts, als Kraftlosigkeit, Unthätigkeit, Todtenblässe, Verwelken des Körpers und Niedergeschlagenheit

der Seele zurück. Das Auge verliert seinen Glanz und seine Stärke, der Augapfel fällt ein, die Gesichtszüge fallen in das Längliche, das schöne jugendliche Ansehen verschwindet, eine blaßgelbe bleyartige Farbe bedeckt das Gesicht. Der ganze Körper wird krankhaft, empfindlich, die Muskelkräfte verlieren sich, der Schlaf bringt keine Erholung, jede Bewegung wird sauer, die Füße wollen den Körper nicht mehr tragen, die Hände zittern, es entstehen Schmerzen in allen Gliedern, die Sinnwerkzeuge verlieren ihre Kraft, alle Munterkeit vergeht. Sie reden wenig, und gleichsam nur gezwungen; alle vorige Lebhaftigkeit des Geistes ist erstickt. Knaben, die Genie und Witz hatten, werden mittelmäßige oder gar Dummköpfe; die Seele verliert den Geschmack an allen guten und erhabnen Gedanken; die Einbildungskraft ist gänzlich verdorben. Jeder Anblick eines weiblichen Gegenstandes erregt in ihnen Begierden; Angst, Reue, Beschämung und Verzweiflung an der Heilung des Übels macht den peinlichen Zustand vollkommen. Das ganze Leben eines solchen Menschen ist eine Reihe von geheimen Vorwürfen, peinigenden Gefühlen innerer selbstverschuldeter Schwäche, Unentschlossenheit, Lebensüberdruß, und es ist kein Wunder, wenn endlich Anwandlungen zum Selbstmord entstehen, zu denen kein Mensch mehr aufgelegt ist, als der Onanist. Das schreckliche Gefühl des lebendigen Todes macht nun den völligen Tod wünschenswerth. Die

Verschwendung dessen, was Leben giebt, erregt am meisten den Ekel und Überdruß des Lebens, und die eigne Art von Selbstmord, par depit, aus bloßem Lebensüberdruß, der unsern Zeiten eigen ist. Überdieß ist die Verdauungskraft dahin, Winde und Magenkrämpfe plagen unaufhörlich, das Blut wird verdorben, die Brust verschleimt, es entstehen Ausschläge und Geschwüre in der Haut, Vertrocknung und Abzehrung des ganzen Körpers, Epilepsie, Lungensucht, schleichend Fieber, Ohnmachten und ein früher Tod.

Es giebt noch eine Art Onanie, die ich die geistige Onanie nennen möchte, welche ohne alle körperliche Unkeuschheit möglich ist, aber dennoch entsezlich erschöpft. Ich verstehe darunter die Anfüllung und Erhitzung der Phantasie mit schlüpfrigen und wollüstigen Bildern, und eine zur Gewohnheit gewordene fehlerhafte Richtung derselben. Es kann dies Übel zulezt wahre Gemüthskrankheit werden, die Phantasie wird dadurch völlig verdorben und beherrscht nun die ganze Seele, nichts interessirt einen solchen Menschen, als was auf jene Gegenstände Bezug hat, der geringste Eindruck aber dieser Art, sezt ihn sogleich in allgemeine Spannung und Erhitzung, seine ganze Existenz wird ein fortdauerndes Reizfieber, was um so mehr schwächt, je mehr es immer Reizung ohne Befriedigung ist. — Man findet diesen Zustand vorzüglich bei Wollüstlingen, die sich endlich zwar zur körper-

lichen Keuschheit bekehren, aber sich durch diese geistige Wollust zu entschädigen suchen, ohne zu bedenken, daß sie in ihren Folgen nicht viel weniger schädlich ist — ferner im religiösen Cölibat, wo diese Geistesonanie sogar den Mantel der brünstigen Andacht annehmen und sich hinter heilige Entzückungen verstecken kann, und endlich auch bey ledigen Personen des andern Geschlechts, die durch Romane und ähnliche Unterhaltungen ihrer Phantasie jene Richtung und Verderbniß gegeben haben, die sich bey ihnen oft unter den modischen Namen Empfindsamkeit versteckt, und welche bey aller äußern Strenge und Zucht oft im Innern gewaltig ausschweifen.

Dieß sey genug von den traurigen Folgen dieser Debauchen, die sie nicht allein auf Verkürzung, sondern auch auf Verbitterung des Lebens haben.

III.
Übermäßige Anstrengung der Seelenkräfte.

Aber nicht bloß die körperlichen Debauchen, sondern auch die geistigen, haben diese Folgen, und es ist merkwürdig, daß übertriebne Anstrengung der Seelenkräfte und also Verschwendung der dazu nöthigen Lebenskraft, fast eben solche Wirkungen auf die Gesundheit und Lebensdauer hat, als die Verschwendung der Generationskräfte: Verlust der Verdauungskraft, Mismuth, Niedergeschlagenheit, Nervenschwäche, Abzehrung, frühzeitiger Tod.

Doch kommts auch hierbey gar sehr auf die Verschiedenheit der Natur und der Anlage an, und nothwendig muß der, der von Natur mehr Geist und Denkkraft besitzt, weniger von dieser Anstrengung leiden, als der, wo diese fehlt. — Daher werden solche am meisten davon angegriffen, die bey mittelmäßigen Geistesanlagen es mit Gewalt erzwingen wollen; daher schwächt diejenige Geistesanstrengung am meisten, die wir uns wider Willen, und ohne Lust an der Sache zu haben, geben. Es ist erzwungene Spannung.

Es fragt sich nun aber: was heißt Exceß in den Geistesanstrengungen? Dies ist eben so wenig im allgemeinen zu bestimmen, als das zu viel im Essen und Trinken, weil alles von dem verschiedenen Maas und Anlage der Denkkraft abhängt, und die-

se eben so verschieden ist, als die Verdauungskraft. So kann etwas für diesen Anstrengung werden, was es für einen andern, mit mehr Seelenkraft begabten, gar nicht ist. Auch machen die Umstände, unter welchen dieses Geschäft verrichtet wird, einen wesentlichen Unterschied. Hier also einige nähere Bestimmungen, was man unter Exceß oder Debauche im Denkgeschäft zu verstehen habe.

1. Wenn man die Übung des Körpers zu sehr dabey vernachlässiget. Jede ungleiche Übung unserer Kräfte schadet, und so gewiß es ist, daß man sich uendlich mehr schwächt, wenn man bloß denkend, mit Vernachlässigung körperlicher Bewegung, lebt, eben so gewiß ist es, das derjenige viel mehr und mit weniger Nachtheil für seine Gesundheit geistig arbeiten kann, der immer zwischen durch dem Körper eine angemeßne Übung giebt.

2. Wenn man zu anhaltend über den nehmlichen Gegenstand nachdenkt. Es gilt hier das nehmliche Gesez, was bey der Muskelbewegung statt findet. Wenn man den Arm immer in derselben Richtung bewegt, so ist man in einer Viertelstunde müder, als wenn man zwey Stunden lang verschiedene Arten von Bewegung damit gemacht hätte. Eben so mit den Geistesgeschäften. Es erschöpft nichts mehr, als das beständige Einerley in dem Gegenstand und der Richtung der Denkkraft, und Boerhave erzählt von sich selbst, daß er, nachdem er einige Tage und Nächte immer über den nehmli-

chen Gegenstand nachgedacht hatte, plötzlich in einen solchen Zustand von Ermattung und Abspannung verfallen wäre, daß er eine geraume Zeit in einem gefühllosen und todtenähnlichen Zustand gelegen habe. Ein schicklicher Wechsel der Gegenstände ist daher die erste Regel, um ohne Schaden der Gesundheit zu studiren, ja, um selbst in der Masse mehr zu arbeiten. Ich kenne große und tiefe Denker, Mathematiker und Philosophen, die in einem hohen Alter noch munter und vergnügt leben; aber ich weiß auch, daß dieselben von je her sich diesen Wechsel zum Gesetz gemacht haben, und ihre Zeit immer zwischen jenen abstracten Arbeiten und zwischen der Lectüre angenehmer Dichter, Reisebeschreibungen, historischer und naturgeschichtlicher Werke theilten. Auch ist es selbst in diesem Betracht so gut, wenn man immer das practische mit dem speculativen Leben verbindet.

3. Wenn man gar zu abstracte und schwere Gegenstände bearbeitet, z. E. Probleme der höhern Mathematik und Metaphysik. Das Objekt macht einen gewaltigen Unterschied. Je abstracter es ist, je mehr es den Menschen nöthigt, sich ganz von der Sinnenwelt loszuziehen, und sein Geistiges, abgesondert vom Körper, gleichsam rein zu isoliren, (gewiß einer der unnatürlichsten Zustände, die es geben kann), desto schwächender und anstrengender ist es. Eine halbe Stunde solcher Abstraction erschöpft mehr, als ein ganzer Tag Übersetzungsarbeit. Aber

auch hier ist viel relatives. Mancher ist dazu geboren, er hat die Kraft und die besondere Geistesstimmung, die diese Arbeiten erfordern, da hingegen manchem beydes fehlt, und er es dennoch erzwingen will. Es scheint mir sehr sonderbar, daß man bey Hebung einer körperlichen Last immer erst seine Kräfte untersucht, ob sie nicht für dieselbe zu schwer ist, und hingegen bey geistigen Lasten nicht auch die Geisteskräfte zu Rathe zieht, ob sie ihnen gewachsen sind. Wie manchen habe ich dadurch unglücklich und kränklich werden sehen, daß er die Tiefen der Philosophie ergründen zu müssen glaubte, ohne einen philosophischen Kopf zu haben! Muß denn jeder Mensch ein Philosoph von Profession seyn, wie es jetzt Mode zu werden scheint? Mir scheint es vielmehr, daß dazu eine besondere Anlage der Organisation nöthig ist, und nur diesen Auserwählten mag es überlassen bleiben, die Grundtiefen der Philosophie auszuspüren und zu entwickeln; wir andern wollen uns damit begnügen, philosophisch zu handeln und zu leben.

4. Auch halte ich's für Exceß, wenn man immer producirend, und nicht mitunter concipirend arbeitet. Man kann alle Geistesarbeit in zwey Klassen theilen, die schaffende, die aus sich selbst herausspinnt und neue Ideen erzeugt, und die empfangende oder passive, die blos fremde Ideen aufnimmt und genießt, z. E. das Lesen oder Anhören andrer. Erstere ist ungleich anstrengender und er-

schöpfender, und man sollte sie daher immer mit der andern abwechseln lassen.

5. Wenn man zu frühzeitig in der Kindheit den Geist anzustrengen anfängt. Hier ist schon eine kleine Anstrengung höchst schädlich. Vor dem siebenten Jahre ist alle Kopfarbeit ein unnatürlicher Zustand, und von eben den übeln Folgen für das Körperliche, als die Onanie.

6. Wenn man **invita Minerva** studirt, d. h. über Gegenstände, die man ungern, und nicht **con amore** treibt. Je mehr Lust bei der Geistesarbeit ist, desto weniger schadet die Anstrengung. Daher ist bei der Wahl des Studiums so viel Vorsicht nöthig, ob es uns auch recht und passend ist, und wehe dem, wo dies nicht der Fall ist.

7. Wenn man die Seelenanstrengung durch künstliche Reize erweckt oder verstärkt und verlängert. Man bedient sich am gewöhnlichsten des Weins, des Kaffees oder des Tabaks dazu, und obgleich diese künstlichen Denkhülfen überhaupt nicht zu billigen sind, weil sie immer doppelte Erschöpfung bewirken; so muß man doch leider gestehen, daß sie in den jetzigen Zeiten, wo die Geistesarbeit nicht von Laune, sondern von Zeit und Stunden abhängt, nicht ganz zu entbehren sind, und dann möchte eine Tasse Kaffee, oder eine Pfeife oder Prise Tabak noch am erträglichsten seyn. Aber man hüte sich ja vor dem Mißbrauch, weil sie dann den Schaden der Geistesanstrengung unglaublich erhöhen.

8. Wenn man in der Verdauungszeit den Kopf anstrengt. Hier schadet man doppelt: man schwächt sich mehr, denn es gehört da mehr Anstrengung zum Denken, und man hindert zugleich das wichtige Geschäft der Verdauung.

9. Wenn man die Zeit des Schlafs dazu braucht. Eine der Lebensnachtheiligsten Gewohnheiten, wovon beym Schlafe ausführlicher.

10. Wenn man das Studiren mit nachtheiligen äußern Umständen verbindet; und da sind zwey die vorzüglichsten, die oft mehr Antheil an den übeln Folgen des Nachdenkens haben, als das Denken selbst, das zusammen gekrümmte Sitzen und die eingeschloßne Stubenluft. Man gewöhne sich daher liegend, oder stehend, oder gehend, oder auch auf einem hölzernen Bock reitend, ferner nicht immer in Stuben, sondern auch im Freyen zu studiren, und man wird weit weniger von den sogenannten Gelehrtenkrankheiten leiden. Wahrlich die alten Philosophen dachten wohl eben so viel, als die neuern Gelehrten, und litten dennoch nicht an Hypochondrien, Hämorrhoiden u. dgl. Die einzige Ursach lag darinn, weil sie mehr ambulirend oder liegend und in freyer Luft meditirten, weil sie nicht Kaffee und Tabak dazu brauchten, und weil sie die Übung und Kultur des Körpers nicht dabey vergaßen.

IV.

Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltsame Todesarten — Trieb zum Selbstmord.

Fürchterlich ist dieses Heer heimlicher und öffentlicher Lebensfeinde in neuern Zeiten angewachsen. Wenn man sich denkt, wie wenig ein Naturmensch auf den Südseeinseln von Krankheiten weiß, und dagegen nun ein europäisches pathologisches Compendium hält, wo sie Regimenter- und Compagnienweise aufmarschiren, und ihre Zahl sich auf viele Tausende beläuft, so erschrickt man davor, was durch Luxus, Sittenverderbniß, unnatürliche Lebensart und Ausschweifungen möglich geworden ist. Viele, ja wirklich die meisten dieser Krankheiten, sind unsre eigne Schuld, und immer werden noch neue durch unsre eigne Schuld erzeugt. Andere sind in die Welt gekommen, man weiß nicht wie, und waren ebenfalls der alten Welt ganz unbekannt. Dies sind gerade die tödlichsten und hartnäckigsten, Blattern, Masern, die Lustseuche. Und auch diese sind in so fern unsere Schuld, daß wir sie ohne alle Gegenanstalten fortwirken und würgen lassen, da es doch erwiesen ist, daß wir durch einigen Gebrauch unserer Vernunft und der hierüber gesammleten Erfahrungskenntnisse sie recht gut wieder von unsern Grenzen ent-

fernen könnten, so wie sie uns zugeführt worden sind.

Die meisten Krankheiten wirken entweder als gewaltsame Todesarten, als Unterbrechungsmittel der Lebensoperation, (wie z. E. Schlag- und Stickfluß) oder als langsame Verkürzungsmittel, indem sie entweder ganz unheilbar sind, oder, wenn sie auch geheilt werden, dennoch einen solchen Verlust von Lebenskraft, oder eine solche Schwächung und Destruction edler Organe hinterlassen, daß der auf diese Weise angegriffne Körper nicht mehr das Ziel erreichen kann, was ihm eigentlich bestimmt war.

Folgende kurze Übersicht, die aus einer Menge Mortalitätstabellen zusammengezogen ist, wird es am deutlichsten machen, wie ungeheuer der Verlust ist, den die Menschheit jezt durch Krankheiten leidet.

Gesezt, es werden jezt 1000 Menschen geboren, so sterben davon 24 gleich in der Geburt selbst; das Geschäft des Zahnens nimmt ihrer 50 mit; Convulsionen und andre Kinderkrankheiten in den ersten 2 Jahren, 277; die Blattern, die bekanntlich zum allerwenigsten den 10ten Menschen tödten, reiben ihrer 80 bis 90 auf, die Masern 10. Sind es Weibspersonen, so sterben davon 8 im Kindbett. Schwindsucht, Auszehrung und Brustkrankheiten (in England wenigstens) tödten 190. Andere hitzige Fieber 150, Schlagflüsse 12, die Wassersucht 41. Also kann man von 1000 Menschen nur 78 annehmen, welche am Alter, d. h. eines natürlichen Todes, sterben, denn

auch da wird der größere Theil noch durch zufällige Ursachen weggerafft. Genug, es ergiebt sich hieraus, daß immer $\frac{8}{10}$ vor der Zeit und durch Zufall umkommen.

Hier muß ich noch einer neuen schrecklichen und auf unmittelbare Destruction des Lebens abzweckenden Krankheit gedenken: des Triebs zum Selbstmord. Dieser unnatürliche, ehedem bloß durch traurige Nothwendigkeit und heroischen Entschluß mögliche, Zustand, ist jezt eine Krankheit geworden, die in der Blüthe der Jahre, unter den glücklichsten Umständen, bloß aus Ekel und Überdruß des Lebens, den entsezlichen und unwiderstehlichen Trieb hervorbringen kann, sich selbst zu vernichten *). Es giebt jezt wirklich Menschen, bey denen jede Quelle von Lebensgefühl und Lebensglück so vertrocknet, jeder Keim von Thätigkeit und Genuß so abgestorben ist, daß sie nichts so abgeschmackt, ekel und fade finden, als das Leben, daß sie gar keinen Berührungspunct mehr mit der sie umgebenden Welt haben, und daß ihnen endlich das Leben zu einer so drückenden Last wird, daß sie dem Wunsche gar nicht widerstehen können, sich dessen zu entledigen. Und diese Menschen sind fast immer diejenigen, welche durch zu frühzeitige Ausschweifung, durch eine zu frühzeitige Verschwendung jener balsamischen Lebenssäfte, die

*) In 75 Jahren starben in London am Selbstmord gerade noch einmal so viel Menschen, als am Seitenstechen.

unser eignes Leben würzen sollen, sich erschöpft und lebensarm gemacht haben. Ist es nicht natürlich, daß ein solcher Unglücklicher den Tod ohne Bewußtseyn dem mit Bewußtseyn (und das ist sein Leben) vorzieht?

Aber der Schaden dieser an sich selbst schon jezt viel häufigern und gefährlichern Feinde wird dadurch unendlich vermehrt, daß man sie zum Theil ganz widersinnig behandelt, und überhaupt die Medizin zu sehr mißbraucht.

Zur widersinnigen Behandlung rechne ich folgendes: Wenn man, troz aller Beweise ihres Schadens, dennoch die Ursache der Krankheit immer fortwirken läßt, z. E. man bemerkt sichtbar, daß das Weintrinken, oder eine zu leichte Kleidung, oder das Nachtwachen die Krankheiten erzeugt, und dennoch sezt man es fort. Ferner: Wenn man die Krankheit ganz verkennt, und gar nicht für Krankheit gelten lassen will, wodurch oft eine unbedeutende Krankheit in eine sehr gefährliche verwandelt wird. Und hier kann ich nicht umhin, eine Vernachlässigung insbesondere zu erwähnen, die gewiß unzähligen Menschen das Leben kostet: die Vernachlässigung der Katarrhe oder des Hustens. Man hält sie gewöhnlich für nothwendige und zum Theil nützliche Übel, und man hat Recht, wenn der Katarrh mäßig ist und nicht zu lange dauert. Aber man vergesse doch nie, daß jeder Katarrh eine Krankheit ist, und gar leicht in Lungenentzündung, oder, was noch

häufiger geschieht, in Lungensucht und Auszehrung übergehen kann; und ich sage nicht zu viel, wenn ich behaupte, daß die Hälfte aller Lungensuchten aus solchen vernachlässigten Katarrhen entsteht. Dieß geschieht, wenn er zu lange dauert, oder wenn er widersinnig behandelt wird, und ich gründe hierauf folgende zwey Regeln, die bey jedem Brustkatarrh heilig beobachtet werden sollten: Man sehe keinem Katarrhalhusten länger als 14 Tage geduldig zu; dauert er länger, so muß er als Krankheit betrachtet und durch einen Arzt behandelt werden. Zweytens, man vermeide bey jedem Katarrh heftige Erhitzung, Erkältung und den Genuß des Weins und andrer hitzigen Getränke und Speisen.

Auch ist es eine nur gar zu gewöhnliche widersinnige Behandlung der Krankheiten, daß man gar oft, theils aus Unwissenheit und Vorurtheil, theils aus misverstandener Zärtlichkeit, gerade das Gegentheil von dem thut, was man eigentlich thün sollte. Dahin gehört, daß man den Kranken zum Essen nöthigt, wenn er keinen Appetit hat, daß man bey fieberhaften Krankheiten Bier, Wein, Kaffee, Fleischbrühen und andre hitzige und nährende Dinge genießen läßt, wodurch das gelindeste Fieber in ein hitziges verwandelt werden kann, daß man, sobald ein Kranker Fieber und den damit verbundenen Frost klagt, ihn in Betten vergräbt, Fenster und Thüren verschließt, und die Luft des Zimmers möglichst er-

hitzt, auch daß man nicht für gehörige Reinlichkeit in der Krankenstube sorgt, die Luft nicht erneuert, die Absonderungen und Ausleerungen des Kranken nicht genug entfernt. Diese unvernünftige diätetische Behandlung tödtet weit mehr Menschen, als die Krankheit selbst, und hauptsächlich ist sie die Ursache, warum auf dem Lande so mancher gesunde und starke Mensch ein Raub des Todes wird, warum da die Krankheiten so leicht eine bösartige Beschaffenheit annehmen, warum z. E. die Blattern da im Winter weit bösartiger sind, als im Sommer, weil man da die Fenster und Thüren verschließt, und durch Einheizen eine fürchterliche Glut im Zimmer erhält, welches im Sommer unterbleibt.

Und endlich rechne ich dahin, wenn man keinen Arzt oder ihn nicht recht braucht, die Medizin unrichtig anwendet, zu Pfuschern seine Zuflucht nimmt, geheime Mittel und Universalarzneyen gebraucht, u. d. gl. mehr, wovon ich bey dem vernünftigen Gebrauch der Medizin mehr sagen werde.

Auch die gewaltsamen Todesarten raffen eine Menge Menschen weg, und leider haben auch hierin die neuen Zeiten große Progressen gemacht. Nicht nur der größere Unternehmungsgeist, die häufigern Seereisen, der ausgebreitetere Handel vervielfältigen solche Fälle, sondern man hat auch leider Erfindungen gemacht, um den Endzweck der Ver-

kürzung auf eine unglaublich schnelle und raffinirte Art zu erreichen. Ich will hier nur an die Erfindung des Schießpulvers, und mehrerer neuen Gifte, der Aqua toffana, der Successionspulver u. s. w. erinnern. Die Kunst zu tödten ist ja eine eigene höhere Wissenschaft geworden.

V.

Unreine Luft — das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten.

Eines der größten Verkürzungsmittel des menschlichen Lebens ist: das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten. Fürchterlich ist das Übergewicht, das die Mortalität derselben in den Todtenlisten hat. In Wien, Paris, London und Amsterdam, stirbt der 20ste bis 23ste Mensch, während daß rund herum, auf dem Lande, nur der 30ste oder 40ste stirbt. Rousseau hat vollkommen recht, wenn er sagt: der Mensch ist unter allen Thieren *am wenigsten dazu gemacht, in großen Haufen zusammen zu leben.* Sein Athem ist tödtlich für seine Mitgeschöpfe, und dieß gilt eben sowohl im eigentlichen als im figürlichen Sinn. Die Feuchtigkeit, oder, wie mans gewöhnlich nennt, die Dickheit der Luft ists nicht allein, was sie so schädlich macht, sondern die Animalisation, die sie durch so viele auf einander gehäufte Menschen bekommt. Man kann höchstens viermal die nehmliche Luft einathmen, so wird sie durch den Menschen selbst aus dem schönsten Erhaltungsmittel des Lebens in das tödtlichste Gift verwandelt. Nun denke man sich die Luft an einem so ungeheuren Orte; hier ist es physisch unmöglich, daß einer, der in der Mitte wohnt, einen

Athemzug von Luft thun sollte, die nicht schon kurz vorher in der Lunge eines andern verweilt hätte. Dieß giebt eine allgemeine schleichende Vergiftung, die nothwendig die Lebensdauer im Ganzen verkürzen muß. Dazu die luxuriöse Lebensart, die Sittenlosigkeit, die Umkehrung der natürlichen Lebensordnung, aus Nacht Tag und aus Tag Nacht zu machen, die beyden Extreme, übermäßiger Reichthum und die bitterste Armuth — alles unzertrennliche Eigenschaften großer Städte — und man wird obigen Ausdruck nicht zu stark finden, man wird es begreifen, warum mit Zunahme und Aufeinanderdrängung der Volksmenge die Sterblichkeit so außerordentlich steigt.

Hier nur noch eine Bemerkung. Bey der Übersicht der vornehmsten Städte Europens, und ihrer Sterblichkeit zeigt sich, daß auch hier ein Unterschied Statt findet, und daß, (was den großen Einfluß der Luft beweißt) die Sterblichkeit immer in dem Verhältniß größer ist, je kleiner die Fläche ist, auf welcher die nehmliche Menschenmenge zusammen wohnet, je kleiner also auch der Luftraum ist, von welchem ein jeder zehren muß. Also nicht in geradem Verhältniß mit der zunehmenden Volksmenge steigt die Sterblichkeit, sondern im Verhältniß mit zunehmender Volksmenge und abnehmenden oder wenigstens nicht steigenden Umfang der Städte. So kann eine weniger volkreiche Stadt eine größere Sterblichkeit haben, als eine volkreichere, wenn der Flächenraum der erstern verhältnißmäßig zu der Menge der Menschen klei-

ner ist, als der der leztern; so hat z. B. aus diesem Grunde Leipzig und Hamburg eine größere Sterblichkeit als Berlin. Und eben hierin liegt die Ursache, daß Petersburg und Berlin die gesundesten unter allen großen Städten sind, und eine Sterblichkeit haben, welche die auf dem Lande fast gar nicht übersteigt, d. h. von 30 einer. Aber man bedenke auch, daß in Berlin auf jeden Menschen ein Flächenraum von $4\frac{1}{2}$, in Petersburg von 9 Quadratruthen (und also eine eben so große Luftsäule) kommt, in Wien hingegen nur von $3\frac{1}{2}$, in Amsterdam nur von 2 Quadratruthen.

Wer es also kann, meide den Aufenthalt in großen Städten; sie sind offne Gräber der Menschheit, und zwar nicht allein im physischen, sondern auch im *moralischen* Sinn. Vorzüglich vermeide man diejenigen, wo viele Menschen in einen kleinen Flächenraum zusammengedrägt sind, und mehr über als neben einander wohnen, wo die Häuser hoch, die Straßen eng, wenig freye Plätze, wenig Bäume, viel eingeschloßne Höfe und Sackgassen (d. h. ohne Ausgang) sind, und die Polizey nicht auf Reinigung der Straßen sieht. Selbst in mittlern Städten, wo vielleicht die Straßen etwas enge sind, suche man immer lieber eine Wohnung an der Außenseite der Stadt, und wenigstens ist es Pflicht, alle Tage eine halbe oder ganze Stunde lang, die Stadtatmosphäre ganz zu verlassen, in der einzigen Absicht, um einmal reine Luft zu trinken. — Mehr davon in dem Kapitel von Vergiftungen.

VI.

Unmäßigkeit im Essen und Trinken — die raffinirte Kochkunst — die geistigen Getränke.

Das erste, was in Absicht der Diät lebensverkürzend wirken kann, ist: Unmäßigkeit. Das zu viel Essen und Trinken schadet auf dreyfache Art dem Leben. Es strengt die Verdauungskräfte unmäßig an, und schwächt sie dadurch. Es hindert die Verdauung, weil bey einer solchen Menge nicht alles gehörig verarbeitet werden kann, und es erzeugen sich Kruditäten im Darmkanal und schlechte Säfte. Es vermehrt auch unverhältnißmäßig die Blutmenge, und beschleunigt dadurch Cirkulation und Leben; und überdieß entsteht dadurch so oft Indigestion und das Bedürfniß ausleerende Mittel zu nehmen, welches abermals schwächt.

Zu viel essen heißt, wenn man so lange ißt, bis man nicht mehr kann, und die nachfolgenden Zeichen sind, wenn man Schwere und Vollheit des Magens, Gähnen, Aufstoßen, Schläfrigkeit, Dumpfheit des Kopfs verspürt. Die alte Regel bleibt also immer noch wahr: Man höre auf zu essen, wenn man noch etwas essen könnte.

Die zu raffinirte Kochkunst gehört ebenfalls hieher. — Leider muß ich diese Freundin unsers Gaumens hier als die größte Feindin unsers

Lebens, als eine der verderblichsten Erfindungen zu Abkürzung desselben, anklagen, und zwar auf folgende Art:

1. Bekanntlich besteht der Hauptkunstgriff derselben darinn, alles piquant und reizend zu machen. Alle Nahrungsmittel bestehen also, nach dieser Zurichtung, zur Hälfte aus reizenden erhitzenden Substanzen, und anstatt also durchs Essen das, was der natürliche Zweck ist, Ernährung und Wiederersetzung, zu erreichen, vermehrt man vielmehr durch den Reiz die innre Consumtion und thut wirklich gerade das Gegentheil. Nach einer solchen Mahlzeit hat man immer ein künstliches Fieber, und bey solchen Menschen heißt es mit Recht: consumendo consumimur (durchs Verzehren verzehren wir uns selbst).

2. Das schlimmste ist, daß man durch diese Kochkunst verleitet wird, immer zu viel zu essen. Sie weiß sich den Gaumen so zum Freunde zu machen, daß alle Gegenvorstellungen des Magens umsonst sind; und, weil der Gaumen immer auf eine neue angenehme Art gekitzelt wird, so bekommt der Magen wohl drey- und viermal mehr zu thun, als er eigentlich bestreiten kann. Denn es ist ein sehr gewöhnlicher Fehler, daß man den Gaumenappetit nicht vom Magenappetit unterscheidet, und das für Magenappetit hält, was eigentlich nur Gaumenkitzel ist, und eben diese Verwechselung wird durch nichts mehr begünstigt, als durch diese raffinirte Kochkunst. Der Mensch verliert dadurch am Ende eine der größ-

ten Schutzwehren seiner Gesundheit, die Eigenschaft zu wissen, wenn er genug hat.

3. Eine Hauptmaxime dieser Kunst besteht endlich darinn, durch die überhäuftesten und unnatürlichsten Zusammensetzungen ganz neue Schöpfungen und neue Reize hervorzubringen. Und daraus entsteht, daß Dinge, welche, jedes für sich, äußerst unschuldig und unschädlich wären, nun durch die Verbindung ganz neue und nachtheilige Eigenschaften bekommen. Sauer und süß z. B. schadet, jedes einzeln genommen, nichts; hingegen zugleich genossen kann es schädlich werden. Eyer, Milch, Butter, Mehl, sind, jedes für sich genossen, sehr verdauliche Substanzen; aber man setze sie zusammen, und mache einen recht fetten und festen Pfannkuchen daraus, und man wird ein sehr schwer verdauliches Produkt erhalten. Man kann es als Grundsatz annehmen: je zusammengesezter eine Speise ist, desto schwerer ist sie zu verdauen, und was noch schlimmer ist, desto schlechter werden die Säfte, die daraus bereitet werden.

4. Noch ein Haupttriumpf der neuern Kochkunst ist die Kunst, Nahrungssaft in der concentrirtesten Gestalt in den Körper zu bringen. Da hat man Consommés, Jus, Coulus. Man hats dahin gebracht, durch Auspressen und Einkochen, die Kraft von mehrern Pfunden Rindfleisch, Kapaunen und Marksknochen in den kleinen Raum von einer Gelee oder Suppe zu concentriren. Da glaubt man

nun etwas großes gethan zu haben, wenn man auf diese Weise, ohne den Zähnen die Mühe des Kauens und dem Magen die Mühe des Arbeitens gemacht zu haben, eine solche Essenz von Nahrungssaft gleich auf einmal ins Blut schickt. Das heißt, stellt man sich vor, sich im Gallop restauriren, und es ist das Lieblingssystem derer, die sich im Gallop consumiren. Aber man täuscht sich gewaltig, denn

Einmal: Man kann die Einrichtungen der Natur nie ohne Schaden überspringen. Nicht ohne Ursache ist die Einrichtung getroffen, daß der Magen nur eine gewisse Menge fassen kann; ein mehreres würde fürs Ganze zu viel seyn. Jeder Körper kann nur eine verhältnißmäßige Menge Nahrung fassen, und diese Kapacität des Ganzen steht immer mit der Kapacität des Magens im Verhältniß. — Hierbey täuscht man nun die Natur; man umgeht, wenn ich so sagen darf, die erste Instanz, und führt, durch eine Art von Schleichhandel, drey-, viermal mehr Nahrung in den Körper, als er zu fassen im Stande ist. Die Folge davon ist, daß eine beständige Überfüllung aller Gefäße entsteht, und diese stört immer das Gleichgewicht und also Gesundheit und Leben.

Ferner: Nicht ohne Ursache hat die Natur die Einrichtung gemacht, daß die Speisen in etwas größerer Gestalt genossen werden müssen. Der Nutzen dieser Einrichtung ist, daß sie erst beym Kauen im Munde aufgelöset und mit Speichel vermischt, ferner

daß sie länger im Magen aufgehalten werden, da durch ihren Reiz den Magen zu mehrerer Thätigkeit ermuntern, folglich weit besser assimilirt und in unsre Natur umgewandelt werden. Und hierauf beruht eigentlich wahre Restauration; denn eine Speise kann nur alsdenn erst in unser Wesen übergehen, und uns wirklich nützlich werden, wenn sie zuvor durch die Kräfte des Magens unsrer Natur homogener und ähnlich gemacht worden ist.

Indem man also diese erste Instanz übergeht, schafft man Säfte in den Körper, die, weil sie nicht hinlänglich assimilirt sind, auch nicht eine gute Restauration bewirken können, sondern vielmehr als fremde Theile als Reize wirken, und mehr zur Consumtion, als zur Restauration dienen.

Ich glaube daher, es ist sehr einleuchtend, daß eine Kunst, welche die wahre Restauration hindert, uns mit unverdauten rohen Säften anfüllt, und die innre Consumtion vermehrt, nicht als eine Freundin unsers Lebens anzusehen ist, sondern unter den wesentlichsten Feinden desselben einen Platz verdient. Man sollte glauben, sie sey erfunden, um aus den herrlichsten Gaben Gottes ein schleichendes Gift zu bereiten.

Endlich gehören unter diese Klasse von Verkürzungsmitteln vorzüglich noch die Zubereitungen spirituöser Getränke, die alle, sie mögen Namen haben wie sie wollen, lebensverkürzend sind. Es ist flüssiges Feuer, was hier der Mensch trinkt;

sie beschleunigen die Lebensconsumtion auf eine fürchterliche Art, und machen das Leben im eigentlichsten Sinn zu einem Verbrennungsprozeß. Überdieß erzeugen sie Schärfe, Hautkrankheiten, Trockenheit und Steifigkeit der Fasern, künstliches Alter, Husten, Engbrüstigkeit und Lungenkrankheiten, Wassersucht, und, was das schlimmste ist, eine schreckliche Abstumpfung des Gefühls, nicht allein im Physischen, sondern auch im Moralischen, woher es kommt, daß auf starke Branntweinstrinker zulezt gar nichts mehr, weder physischer noch moralischer Reiz wirkt. Die Folge ist, daß, wenn solche Unglückliche krank werden, sie selten zu retten sind, weil ihr an den stärksten Reiz gewöhnter Körper für keinen andern mehr Empfänglichkeit hat; und eben so geht es im Moralischen; Weder für Ehre und Schande, noch fürs Große, Schöne oder Gute hat eine solche Seele Sinn, sondern blos und allein — für Branntwein. Ich kenne nichts, was den völligen Karakter der stumpfsinnigsten Brutalität im Menschen so erzeugen, und ihn dergestalt degradiren könnte, als der häufige fortgesezte Genuß des Branntweins. Andre Laster lassen doch noch die Hoffnung der Besserung übrig, aber dieses verdirbt durch und durch und (eben wegen der dadurch zerstörten Empfänglichkeit) ohne alle Rettung. — Ich sollte glauben, diese Betrachtungen wären der Aufmerksamkeit jeder Obrigkeit würdig, um den immer stärker einreißenden Genuß des Branntweins beym Volke mehr zu steuern, als,

wie es so häufig geschieht, durch Vervielfältigung der Branntweinsladen und Branntweinsbrennereyen noch mehr zu befördern. Ein Staat, wo dieß Laster allgemein wird, muß untergehen, denn Fleiß, Tugend, Menschlichkeit, Mäßigkeit, und moralisches Gefühl, Eigenschaften, ohne die kein Staat bestehen kann, werden dadurch völlig vernichtet. Die Geschichte belehrt uns, daß bey wilden Nationen der Zeitpunct der Einführung des Branntweins immer das Datum ihrer kürzern Lebensdauer, und ihrer Schwächung war, und daß dieses Geschenk sie den Europäern mehr unterjochte, als Schießpulver und Kanonen. *)

*) Den besten Beleg dafür giebt das, was vor einigen Jahren ein Abgesandter der Nordamerikanischen Wilden dem Präsidenten des Amerikanischen Freystaats in öffentlicher Versammlung sagte: »Wir bitten dich »um Pflüge und andre Werkzeuge, und um einen »Schmidt, der selbige ausbessern könne. Aber, Vater, »alles was wir vornehmen, wird ohne Nutzen seyn, »wenn nicht der jetzt versammelte große Rath der »16 Feuer (der 16 vereinigten Staaten) verordnet, »daß kein Mensch Branntwein oder andere geistige »Getränke an seine rothen Brüder verkaufe. Vater, »die Einfuhr dieses Gifts ist in unsern Feldern ver»boten worden, aber nicht in unsern Städten, wo »manche unsrer Jäger für dies Gift nicht nur Pelz»werk, sondern selbst ihre Schießgewehre und Lager»decken verkaufen, und nackt zu ihren Familien zu»rückkehren. Es fehlt, Vater, deinen Kindern nicht »an Fleiß, allein die Einfuhr dieses verderblichen »Gifts macht, daß sie arm sind. Deine Kinder ha»ben noch nicht die Herrschaft über sich, die ihr habt.

Man glaube auch ja nicht, daß man dadurch dem Schaden entgehen könne, wenn man milde und süßschmeckende Liqueurs oder täglich nur eine Wenigkeit trinkt. Jene schmeichelnden Liqueurs sind es blos für die Zunge, im Magen verlieren sie jene Zuckertheile, die ihren wahren Karakter versteckten, und lassen ihr Feuer desto stärker wirken. Und das wenige, was man täglich trinkt, wirkt doch immer etwas, und, was noch übler ist, es bleibt nicht dabey, sondern macht immer mehr nothwendig. Freylich, wer sich einmal an so etwas gewöhnt hat, darf nicht schnell abbrechen, und doch ist es bey dem allmähligen Abgewöhnen so leicht geschehen, daß man einmal in die vorige Menge wieder zurückfällt. Solchen möchte ich wohl die Methode, die schon einmal mit Nutzen gebraucht worden ist, empfehlen, in das gewöhnliche Schnapsgläschen täglich 5, 8 oder 10 Tropfen Siegellack zu tröpfeln; so bekommen sie täglich eben so viel Tropfen Branntwein weniger, und werden unvermerkt zu dem entscheidenden Moment gelangen, wo das Glas ganz von Siegellack voll, und also ihre Portion Branntwein = 0 ist.

»Als unsre weißen Brüder zuerst in unser Land ka-
»men, waren unsre Vorfahren zahlreich und glücklich;
»allein seit unserm Verkehr mit dem weißen Volke
»und seit der Einfuhr jenes verderblichen Gifts sind
»wir weniger zahlreich und glücklich geworden.«

VII.

Lebensverkürzende Seelenstimmungen und Leidenschaften — Furcht für dem Tode — üble Laune — allzu große Geschäftigkeit — Müßiggang — Unthätigkeit — lange Weile.

Einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des menschlichen Lebens behaupten gewisse Seelenstimmungen und Gewohnheiten, die feindlich auf das Leben wirken: Traurigkeit, Kummer, Verdruß, Furcht, Angst, Kleinmuth, hauptsächlich Neid und Mißgunst.

Sie alle erschöpfen die feinsten Lebenskräfte, stöhren besonders die Verdauung und Assimilation, schwächen die Kraft des Herzens und hindern auf diese Art das wichtige Geschäft der Restauration. Die ersten, die traurigen Affecten, wirken indeß doch nur negativ zur Verkürzung. Hingegen diese, Neid und Mißgunst, haben zugleich positive Todbringende Eigenschaften. Nicht blos entziehen sie dem Körper seine Lebenskräfte, sondern indem sie unaufhörlich die Galle schärfen, bereiten sie beständig ein schleichendes Gift, und vermehren durch den allgemeinen Gallenreiz die Selbstaufreibung entsezlich, daher das Emblem vollkommen paßt: der Neid frißt sich selbst auf.

Hieher gehört auch jene sehr böse Seelenkrankheit, die unter dem Namen der üblen Laune be-

kannt ist. Nichts vermag so sehr die Blüthe des Lebens zu verwelken, jedem Genuß und jeder Freude den Eingang zu versperren, und den schönen Lebensstrom in einen stehenden Sumpf zu verwandeln, als diese böse Gewohnheit. Ich rathe jedem, dem sein Leben lieb ist, sie als ein tödtliches Gift zu fliehen, und nie aufkommen zu lassen.

Auch die Furcht verdient hier einen vorzüglichen Platz. Sie gehört ebenfalls unter die bösen Gewohnheiten der Seele, denn man kann sie sich nach Belieben an- und abgewöhnen. — Ein Engländer (Walter), der die Reise mit Anson um die Welt gemacht hatte, sprach einst mit dem jungen Berkenhout, und da dieser das Wort Furcht erwähnte, so fiel Walter mit Heftigkeit ein: Fi, fi donc, c'est une passion indigne, et au dessous de la dignité de l'homme. Und gewiß, sie ist eine der allerunanständigsten Leidenschaften, die den Menschen eben so sehr erniedrigt und degradirt, als ihn das Entgegengesetzte, der Muth, exaltiren und über die menschliche Natur erheben kann. Furcht raubt Kraft, Überlegung, Verstand, Entschlossenheit, genug, alle Vorzüge des menschlichen Geistes, und es sollte einer der ersten Grundsätze der Erziehung seyn, dem Menschen die Furcht abzugewöhnen. Und leider thut man gewöhnlich gerade das Gegentheil! Wir wollen nur zwey der gewöhnlichen Arten von Furcht nehmen; die Furcht vor Gewittern, und die vor Gespenstern. Nun wer diese beyden hat, der

mag nur auf die Ruhe des Lebens Verzicht thun. Die Zeit der Nacht, welche so weise durch Dunkelheit zur süßen Ruhezeit gestempelt wurde, ist für ihn das Signal der peinlichsten Unruhe. Wenn andre ruhigen Schlaf genießen, horcht er mit Zittern und Zagen auf jeden Laut, schwitzt unaufhörlich Angstschweiß, und ist früh müder, als er sich niedergelegt hat. — Die erfreuliche Zeit des Sommers ist für ihn eine Periode der Angst und des Schreckens, und jeder schöne Tag führt bey ihm zugleich die Idee von Gewitter und also bange Erwartung mit sich.

Man kann leicht abnehmen, welchen nachtheiligen Einfluß solche beständige Angst auf die Dauer des Lebens haben muß. Furcht ist ein beständiger Krampf: sie schnürt alle kleine Gefäße zusammen, die ganze Haut wird kalt, blaß, und die Ausdünstung völlig gehemmt. Alles Blut sammlet sich in den innern größern Gefäßen, der Pulsschlag stockt, das Herz wird überfüllt und kann sich nicht frei bewegen. Also das wichtigste Geschäft der Circulation wird gestöhrt. Die Verdauung wird eben so sehr unterbrochen, es entstehen krampfhafte Durchfälle. Alle Muskelkraft wird gelähmt, er will laufen und kann nicht, allgemeines Zittern entsteht, der Athem ist kurz und beklommen. Genug, alle Wirkungen, die ein tödtliches schleichendes Gift haben kann, und also eben die Folge für Verkürzung des Lebens.

Keine Furcht macht unglücklicher, als die Furcht

vor dem Tode. Sie fürchtet etwas, was ganz unvermeidlich ist, und wofür wir keinen Augenblick sicher seyn können, sie genießt jede Freude mit Angst und Zittern; sie verbietet sich alles, weil alles ein Vehikel des Todes werden kann, und so über dieser ewigen Besorgniß, das Leben zu verlieren, verliert sie es wirklich. Keiner, der den Tod fürchtete, hat ein hohes Alter erreicht.

Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht, das ist das Gesetz und die Propheten, die einzige wahre Seelenstimmung, um glücklich und alt zu werden. Denn auch auf das Glück des Lebens mag der nur Verzicht thun, der den Tod fürchtet. Kein Genuß ist bei ihm rein, immer mischt sich jene Todesidee mit ein, er ist beständig wie einer, der verfolgt wird, der Feind sizt ihm immer auf den Fersen. Und dennoch giebt es so unzählige Menschen, die diese Gemüthskrankheit nicht los werden können. Für diese will ich hier einige Regeln angeben, die, wenn sie auch gleich keine metaphysische Tiefe haben sollten, ich doch als recht gute Hausmittel gegen die Todesfurcht empfehlen kann, da ich sie aus Erfahrung als sehr wirksam kenne:

1. Man mache sich mit dem Gedanken an den Tod recht bekannt. Nur der ist in meinen Augen glücklich, der diesem unentfliehbaren Feinde so oft recht nahe und beherzt in die Augen gesehen hat, daß er ihm durch lange Gewohnheit endlich gleich-

gültig wird. Wie sehr täuschen sich die, die in der Entfernung des Gedankens an den Tod das Mittel gegen die Todesfurcht zu finden glauben! Ehe sie sichs versehen, mitten in der lachendsten Freude wird der Gedanke sie überraschen, und sie desto fürchterlicher erschüttern, je mehr er ihnen fremd ist. Ich kann nur den für glücklich erklären, der es dahin gebracht hat, mitten im Freudengenuß sich den Tod zu denken, ohne dadurch gestört zu werden, und man glaube mir es auf meine Erfahrung, daß man durch öftere Bekanntmachung mit dieser Idee und durch Milderung ihrer Vorstellungsart, es darin zulezt zu einer außerordentlichen Gleichgültigkeit bringen kann. Man sehe doch die Soldaten, die Matrosen, die Bergleute an. Wo findet man glücklichere und lustigere, für jede Freude empfänglichere Menschen? Und warum? Weil sie durch die beständige Nähe des Todes ihn verachten gelernt haben. Wer den Tod nicht mehr fürchtet, der allein ist frey, es ist nichts mehr, was ihn fesseln, ängstigen oder unglücklich machen könnte. Seine Seele füllt sich mit hohem unerschütterlichem Muthe, der selbst die Lebenskraft stärkt, und dadurch ein positives Mittel wird, ihn zu entfernen.

Wer dem Tod ins Angesicht schauen kann,
Der allein ist ein freyer Mann.

Schiller.

Noch hat diese Gewohnheit einen nicht unwichtigen Nebennutzen. Sie ist auch ein vortreffliches

Haus-

Hausmittel tugendhaft und rechtschaffen zu bleiben. Bey jedem zweifelhaften Fall, bey jeder Frage, ob etwas recht oder unrecht sey, denke man sich nur gleich an die lezte Stunde des Lebens hin, und frage sich: würdest du da so oder so handeln, würdest du da wünschen, so oder so gehandelt zu haben? Eine Freude ein Lebensgenuß, wobey man ruhig an den Tod denken kann, ist gewiß unschuldig. Ist man gegen jemand aufgebracht oder misgünstig, oder bekommt man Lust sich wegen einer angethanen Beleidigung zu rächen, — nur an jene Stunde gedacht und an das Verhältniß, was dort entstehen wird, und ich stehe dafür, daß jene mißgünstigen oder menschenfeindlichen Ideen sogleich verschwinden werden. Die Ursache ist, weil durch diese Versetzung des Schauplatzes alle jenen kleinlichen und selbstsüchtigen Rücksichten aufgehoben werden, die uns so gewöhnlich bestimmen; alles bekommt mit einemmale seinen wahren Gesichtspunct, sein wahres Verhältniß, die Täuschung schwindet, das Wesentliche bleibt.

2. Mancher fürchtet weit weniger den Tod, als die Operation des Sterbens. Da macht man sich die allersonderbarsten Begriffe von der lezten Todesnoth, der gewaltsamen Trennung der Seele von ihrem Körper u. dgl. mehr. Aber dieß alles ist völlig ungegründet. Gewiß hat noch kein Mensch das Sterben selbst empfunden, und eben so bewußtlos, wie wir ins Leben treten, treten wir wieder heraus. Anfang und Ende fließen hier wieder zu-

sammen. Meine Beweise sind folgende: Zuerst kann der Mensch keine Empfindung vom Sterben haben, denn Sterben heißt nichts anders, als die Lebenskraft verlieren, und diese ists eben, wodurch die Seele ihren Körper empfindet; in demselben Verhältniß also, als sich die Lebenskraft verliert, verliert sich auch die Empfindungskraft und das Bewußtseyn, und wir können das Leben nicht verlieren, ohne zugleich oder noch eher (denn es gehören dazu zartere Organe) auch das Gefühl des Lebens zu verlieren. Und dann lehrt es auch die Erfahrung. Alle die, welche den ersten Grad des Todes erlitten und wieder zum Leben zurückgerufen wurden, versichern einstimmig, daß sie nichts vom Sterben gefühlt haben, sondern in Ohnmacht, in Bewußtlosigkeit versunken sind *). — Man lasse sich nicht durch die Zuckungen, das Röcheln, die scheinbare Todesangst irre machen, die man bey manchen Sterbenden sieht. Diese Zufälle sind nur ängstlich für den Zuschauer, nicht für den Sterbenden, der davon nichts empfindet. Es wäre eben so, als wenn man aus den fürchterlichen Zuckungen eines Epileptischen auf seine inneren Gefühle schließen wollte. Er weiß nichts von allem dem, was uns so viel Angst machte.

*) Einer, der sich erhängt hatte, und wieder zum Leben gebracht wurde, erzählte, daß er, so wie der Strick sich zusammen gezogen habe, sogleich in einen Zustand von Bewußtlosigkeit gerathen sey, wo er nichts gefühlt habe; nur das erinnere er sich dunkel, daß er

3. Man denke sich das Leben immer als das, was es ist, als einen Mittelzustand, (der noch nicht selbst Zweck, sondern nur Mittel zum Zweck ist, wie die tausendfachen Unvollkommenheiten desselben hinlänglich beweisen,) als eine Periode der Entwicklung und Vorbereitung, als ein Fragment unsrer Existenz, durch das wir blos zu andern Perioden übergehen und reifen sollen. Kann uns denn der Gedanke wohl schrecklich seyn, diesen Übergang wirklich zu machen, aus diesem Mittelzustand, aus dieser räthselhaften, zweifelsvollen, nie ganz befriedigenden Existenz, zu einer andern heraus zu treten? Ganz ruhig und furchtlos können wir uns dann wieder dem höhern Wesen überlassen, das uns eben so, ohne unser Zuthun, auf diesen Schauplatz sezte, und von ihm die fernere Leitung unsers Schicksals erwarten. — Wer in dem Schooße seines Vaters einschläft, dem braucht für dem Erwachen nicht bange zu seyn.

4. Auch wird der Gedanke an die Vorausgegangenen die Todesfurcht sehr mildern, an den Cirkel der Lieben, die unserm Herzen nahe waren und es noch immer sind, und die uns gleichsam aus jenem dunkeln Lande freundlich zuwinken.

Es ist mir unmöglich, hier eine Eigenschaft unsrer Zeiten zu übergehen, die uns gewiß einen schönen Theil unsrer Lebenstage raubt, nehmlich jene unglückliche V i e l g e s c h ä f t i g k e i t, die sich jezt eines

Blitze gesehen, und dumpfes Glockengeläute gehört habe.

großen Theils des menschlichen Geschlechts bemächtigt hat, jenes unaufhörliche innre Treiben und Streben nach neuen Unternehmungen, Arbeiten, Planen. Der Geist der Zeit bringt es mit sich, daß Selbstdenken, Thätigkeit, Speculationen, Reformationen, den Menschen weit natürlicher sind, als sonst, und alle ihnen beywohnende Kräfte sich weit lebhafter regen; der Luxus kommt dazu, der durch seine immer vervielfältigten Bedürfnisse, immer neue Anstrengungen der Kräfte, immer neue Unternehmungen nöthig macht. Daraus entsteht nun jene unaufhörliche Regsamkeit, die endlich alle Empfänglichkeit für innere Ruhe und Seelenfrieden zerstöhrt, den Menschen nie zu dem Grade von Nachlaß und Abspannung kommen läßt, der zu seiner Erholung unumgänglich nöthig ist, und seine Selbstconsumtion auf eine schreckliche Art beschleunigt.

Aber auch das entgegengesezte, der Nichtgebrauch unsrer Kräfte, kann Lebensverkürzend werden, weil dadurch gar leicht Unbrauchbarkeit der Organe, Stockung, mangelnde Reinigung der Säfte, und schlechte Restauration entsteht. Es ist die erste und unwandelbarste Bestimmung des Menschen, im Schweiß seines Angesichts sein Brod zu essen. Und auch physisch bestätigt die Erfahrung diesen Satz vollkommen: Wer ißt ohne zu arbeiten, dem bekommt es nicht. Wenn nicht immer ein gehöriges Verhältniß zwischen der Restauration und Selbstaufreibung bleibt, so ist es unmöglich, daß Gesundheit

und langes Leben bestehen kann. Werfen wir einen Blick auf die Erfahrung, so finden wir, daß kein einziger Müssiggänger ein hohes Alter erreicht hat, sondern die ausgezeichneten Alten durchaus Menschen von einer äußerst thätigen Lebensart gewesen waren.

Aber nicht blos der körperliche, sondern auch der Seelenmüssiggang schadet, und ich komme hier auf ein Lebensverkürzungsmittel, was man hier wohl nicht erwarten sollte, weil es dem Schein nach uns die Zeit so grausam lang macht, die lange Weile. — Laßt uns die physischen Wirkungen derselben etwas genauer durchgehen, und wir werden sehen, daß dieser unbehagliche Seelenzustand keineswegs gleichgültig, sondern von sehr wichtigen Folgen für unser Körperliches ist. Was bemerken wir an einem Menschen, der lange Weile hat? Er fängt an zu gähnen; dieß verräth schon einen gehinderten Durchgang des Bluts durch die Lungen. Folglich leidet die Kraft des Herzens und der Gefäße, und ist zu träg. — Dauert das Übel länger, so entstehen zulezt wohl Congestionen und Stockungen des Bluts. Die Verdauungswerkzeuge werden ebenfalls zur Schwäche und zur Trägheit umgestimmt, es entsteht Mattigkeit, Schwermuth, Blähungen, hypochondrische Stimmung. Genug, alle Functionen werden dadurch geschwächt, und in Unordnung gebracht, und ich glaube also mit Recht behaupten zu können, daß ein Zustand, der die wich-

tigsten Geschäfte des Körpers stöhrt, die edelsten Kräfte schwächt, Lebensverkürzend ist.

Sowohl in physischer als moralischer Rücksicht ist lange Weile ein sehr gefährlicher Zustand. Weikard *) erzählt das Beyspiel eines Kindes, welches von sehr armen Eltern erzeugt war, die ihr Brod mit Tagelohn verdienen mußten. Das Schicksal dieses Kindes also, von seiner Geburt an, war lange Weile. Anfangs ließen es die Eltern allein in seiner Wiege liegen, wo es seine Zeit damit zubrachte, seine Hände und Füße anzusehen. Da es größer wurde, wurde es jederzeit in einen Hühnerstall eingesperrt, wo es nur durch ein Loch ein wenig herausehen konnte. Was war die Folge? Das Kind blieb bis in sein erwachsenes Alter dumm und blöde, hatte keinen Verstand, und konnte kaum sprechen.

Ja, ihre Wirkungen sind noch ärger. Bey einem melancholischen Temperament kann lange Weile endlich zum Selbstmorde führen. Ein trockner Schriftsteller hatte ein sehr weitläuftiges Werk vom Selbstmord geschrieben. Er begegnete einst einem andern Engländer, der alle Zeichen des größten Tiefsinns an sich trug. Wo wollen Sie hin, mein Freund? sagt der Autor. — Nach der Themse, um

*) In einem Werke, das gewiß eine Menge seiner Mitbrüder überleben wird, und auch hier die größte Empfehlung verdient: Weikards Philosophischer Arzt.

mich zu ersäufen. — O, so bitte ich Sie, erwiederte der Autor, gehen Sie nur noch dießmal wieder nach Hause und lesen Sie erst mein Werk über den Selbstmord. — Gott soll mich bewahren, antwortete jener, eben das Durchlesen dieses langweiligen Buchs hat mir einen so entsezlichen Verdruß erweckt, daß ich nun fest entschlossen bin, mich zu ersäufen.

Aber, was in aller Welt ist das Mittel gegen die lange Weile? höre ich fragen; sie begleitet uns auf den Ball, ins Schauspielhaus, an den Theetisch, auf die Promenade, genug, nirgends mehr kann man sich vor ihr retten. — Sehr wahr, alles dieß hilft nichts. Es giebt nur ein einziges, aber freylich nicht beliebtes, Mittel dagegen, und das ist: Bestimmte Berufsarbeit.

VIII.

Überspannte Einbildungskraft — Krankheitseinbildung — Empfindeley.

Die Phantasie ward uns zur Würze des Lebens gegeben, aber, so wenig die physische Würze tägliche Nahrung werden darf, eben so wenig darf das geistige Leben diese Seelenwürze misbrauchen. Zwar exaltirt man dadurch sein Lebensgefühl, aber man beschleunigt auch das intensive Leben und die Lebensaufreibung, und hindert die Restauration, wie das schon die Magerkeit solcher Leute von feuriger Imagination beweist. Überdieß disponirt man dadurch den Körper zu plözlichen und gewaltsamen Revolutionen, die Lebensgefährlich werden können, weil bey überspannter Imagination ein kleiner Funken die gewaltigste Explosion bewirken kann. — Wer also lange zu leben wünscht, der lasse diese Seelenkraft nie zu sehr die Oberherrschaft gewinnen, und nie einen fortdauernd exaltirten Zustand bewirken; sondern er benuße sie dazu, wozu sie uns gegeben ward, den schönen Augenblicken des Lebens einen noch höhern Glanz zu geben, die schaalen und unschmackhaften zu würzen und die traurigen zu erheitern.

Besonders kann sie dem Leben sehr nachtheilig werden, wenn sie gewisse Richtungen nimmt, die durch

ihre Nebenwirkungen doppelt schaden, und da scheinen mir zwey vorzüglich gefährlich: die Krankheitseinbildung und die Empfindeley.

Die erstere Imaginationskrankheit ist hauptsächlich ein Eigenthum der Hypochondristen, kann aber auch bey Nichtärzten dadurch erzeugt werden, wenn sie zuviel medizinische Schriften lesen, die sie denn, nicht wie der Arzt, auf die Kunst, sondern auf ihre eigne Person anwenden, und aus Mangel hinreichender Kenntnisse sehr leicht irrig deuten (ein neuer Grund, sich vor dieser Lectüre zu hüten). Ich habe erstaunliche Beyspiele davon gesehen; nicht allein Leute, die sich bey völlig geraden Nasen festiglich einbildeten, schiefe Nasen zu haben, die sich bey einem sehr schmächtigen Bauch nicht von der Idee abbringen ließen, die Wassersucht im höchsten Grade zu haben u. dgl., sondern ich habe eine Dame gesehen, die man nur mit einiger Aufmerksamkeit nach einem örtlichen Zufall zu fragen brauchte, um ihn auch sogleich zu erregen; ich fragte nach Kopfweh, und es entstand, nach Krämpfen in dem Arm, nach Schluchsen, und die Krämpfe und der Schluchsen waren auf der Stelle da.

Tulpius erzählt das Beyspiel eines Menschen, der durch das Lesen vieler medizinischen und chirurgischen Bücher wahnsinnig wurde.

Monro sah einen Menschen, der unter Boerhaave Medizin studirte, und Hypochondrist dabey war. So oft er einer Vorlesung des Boerhaave

beygewohnt hatte, bildete er sich allemal ein, auch die Krankheit zu haben, die vorgetragen worden war. Auf diese Art war er der beständige lebendige Commentar der Krankheitslehre, und er hatte kaum die Hälfte dieses angreifenden medizinischen Cursus durchgemacht, als er im äußersten Grade elend und abgezehrt war, und dieß Studium ganz aufgeben mußte. — Ja, man hat sogar ein Beyspiel, daß sich einer einbildete, wirklich gestorben zu seyn, und fast darüber verhungert wäre, wenn ihn nicht ein Freund, der sich auch todt stellte, überredet hätte, daß es auch in der andern Welt Sitte wäre, sich täglich satt zu essen.

Der Schaden dieser Krankheitseinbildung liegt nicht allein darinn, daß dadurch ewige Furcht und Angst unterhalten und manche Krankheit wirklich dadurch erzeugt wird, weil man sich einbildet, sie zu haben, sondern auch, daß nun das unnütze und widersinnigste Mediziniren gar kein Ende nimmt, welches den Körper oft schneller aufreibt, als die Krankheit selbst, wenn sie da wäre.

Nicht weniger schädlich ist die zweyte Krankheit der Einbildungskraft, die Empfindeley, die romanhafte Denkart, die traurige Schwärmerey. Es ist ganz einerley, ob man die traurigen Begebenheiten selbst erlebt, oder durch Romane und Empfindeley sich so lebhaft macht, daß man eben das niederschlagende Gefühl davon hat. Ja, es ist in so fern noch nachtheiliger, weil es dort ein natürlicher

Zustand, hier aber ein erkünstelter und also desto angreifenderer Affect ist. Wir haben gesehen, wie äußerst schädlich Traurigkeit für alle Lebenskraft und Bewegung ist. Man kann also leicht denken, wie destruirend eine solche Seelenstimmung seyn muß, die beständigen Trübsinn zum Gefährten des Lebens macht, die sogar die reinsten Freuden mit Thränen und herzbrechenden Empfindungen genießt. Welche Tödtung aller Energie, alles frohen Muths! Gewiß, ein Paar Jahre, in einem solchen Herzenszwange zugebracht, können das Leben um ein ansehnliches verkürzen.

IX.

Gifte,
sowohl physische als contagiöse.

Wir verstehen darunter alle die Substanzen, die schon in geringer Menge sehr nachtheilige oder zerstörende Wirkungen in dem menschlichen Körper hervorbringen können. Es giebt deren sehr viele in der Natur, und von mannichfaltiger Art; einige wirken heftig, andere schleichend, einige schnell, andere langsam, einige von außen, andere von innen, einige sichtbar, andere unsichtbar, und es ist nicht zu leugnen, daß sie unter die allgemeinsten und gefährlichsten Feinde des Lebens gehören.

Ich halte es daher für sehr nothwendig und für einen wesentlichen Theil der allgemeinen Bildung und Kultur des Menschen, daß ein jeder diese Gifte erkennen und vermeiden lerne, weil man sonst durch bloße Unwissenheit und Unachtsamkeit unzähligen Vergiftungen ausgesezt ist. Das Thier hat Instinkt, um die Gifte zu erkennen und zu fliehen, der Mensch Vernunft und Erfahrung; aber noch wird diese bey weitem nicht allgemein genug über diesen Gegenstand benuzt. Dieß ist hier mein Zweck, solche allgemeine Kenntnisse und Begriffe mitzutheilen, die jeder Mensch zur Vermeidung dieser Lebensfeinde zu wissen nöthig hat.

Es ist ein sehr nachtheiliges Vorurtheil, daß man nur das gewöhnlich für Gift hält, was durch den Mund in uns aufgenommen wird. Durch alle, sowohl äußerliche als innerliche Flächen und Theile unsers Körpers können wir vergiftet werden; in so fern sie alle Nerven und einsaugende Gefäße haben; also durch Mund und Magen, durch den Mastdarm, durch die ganze Oberfläche der Haut, die Nasenhöhle, die Ohren, die Geschlechtstheile, die Lunge (durch Hülfe der Luft). Der Unterschied liegt bloß darinn, daß die Wirkung in manchen Theilen langsamer, in mancheu schneller erfolgt, auch daß manche Gifte vorzüglich auf diesen, andre auf jenen Theil wirken.

Ich theile alle Gifte in zwey Klassen, die physischen und contagiösen (ansteckenden), welche leztern sich dadurch unterscheiden, daß sie sich immer in einem lebenden Körper erzeugen, und die Kraft besizzen, in einem andern das nämliche Gift hervorzubringen.

Unter den physischen ist die Kenntniß folgender vorzüglich nöthig:

Das Arsenik, Operment, unter dem Namen Rattengift am meisten bekannt, das heftigste unter allen Giften. Es tödtet in den kleinsten Dosen (5 bis 6 Gran sind hinreichend) unter den grausamsten Schmerzen, und sehr schnell. Unzählig sind die Fälle, wo sich Menschen dadurch den grausamsten Tod gaben, und zwar weit mehr aus Unwissenheit und Leichtsinn, als aus Absicht. Ich glaube daher, es wäre weit besser, dieses schreckliche Gift ganz aus

der menschlichen Gesellschaft zu verbannen, insbesondere da es von so wenig Nutzen ist, der sich im Publikum fast lediglich auf Tödtung der Mäuse und Ratten einschränkt. Wenigstens sollte es schlechterdings bey keinem Materialisten und Würzkrämer, in keinem Laden, wo Zucker, Kaffee und andere Consumtibilien vorräthig sind, verkauft werden. Bis dahin halte ichs für Pflicht, auf einige Arten aufmerksam zu machen, wodurch Arsenikvergiftung sehr leicht möglich wird, und schon oft geschehen ist, und dafür zu warnen. Eine der häufigsten ist die Absicht, Mäuse und andere Thiere damit zu tödten. Wenn man bedenkt, wie viele Menschen schon durch solches Gift ums Leben gekommen sind, das man Mäusen bestimmt hatte, so sollte man doch am Ende die Gewohnheit ganz unterlassen. Man glaube nicht, daß große Vorsicht dabey allen Schaden unmöglich mache. Die größte Vorsicht ist dieß nicht ganz zu verhüten im Stande. So weiß ich ein Beyspiel, wo eine im Keller stehende frische Milch durch Mäuse vergiftet wurde, die vorher Rattengift genossen, und hierauf von dieser Milch gesoffen hatten. Weit besser ists, sich zu diesem Behuf der Krähenaugen (Nux Vomica) zu bedienen, die dem Menschen weit weniger schädlich, und den Thieren äußerst giftig sind. Eine andre weniger bemerkte Vergiftungsart mit Arsenik ist die durch arsenikalische Mahlerfarben. Mahler von Profession wissen sich dagegen schon mehr zu schützen; aber Di-

lettanten und Kinder sollten beym Gebrauch solcher Farben sehr vorsichtig seyn, und am wenigsten die üble Gewohnheit annehmen, die Pinsel durch den Mund zu ziehen. Eben so gefährlich sind Spielsachen, mit arsenikalischen Farben bemahlt, welches durchaus nicht gestattet werden sollte. Noch rathe ich endlich, sich für einer Arsenikvergiftung zu hüten, welche Quacksalber und herumziehende Charlatans ausüben. Sie verkaufen häufig Tropfen wider das kalte Fieber, die nichts anders als Arsenik enthalten, und die zwar das Fieber oft auf der Stelle heilen, aber hinterdrein Auszehrung und tödliche Folgen erregen. Man hüte sich ums Himmels willen für solchen Arcanen.

Ein nicht weniger furchtbares Gift ist das Bley. Es ist in so fern vielleicht noch furchtbarer als Arsenik, weil es langsamer und schleichender wirkt, sich nicht sogleich durch heftige Wirkungen zu erkennen giebt, und weil man dadurch schon völlig vergiftet seyn kann, ehe man es noch weiß, daß man vergiftet ist. Hier also besonders sind gewisse Vergiftungsarten möglich, die ein großer Theil des Publikums gar nicht bemerkt, und auf die ich hier aufmerksam machen muß. — Die erste ist, wenn man täglich etwas Bley mit Speisen und Getränken zu sich nimmt, so können zulezt, oft erst nach Jahren, die fürchterlichen Zufälle einer unheilbaren Bleyvergiftung ausbrechen. Dieß geschieht, wenn man die Speisen in zinnernen, viel Bley enthaltenden Geschir-

ren, oder auch in solchen, die sehr schlecht glasurt sind, kochen läßt, oder wenn man mit Bley verfälschten Wein trinkt (welches durch die Hahnemannsche Weinprobe am besten zu entdecken ist). — Eine andre Art von sehr gewöhnlicher Bleyvergiftung ist das Schminken mit Bleykalchen, bleyischen Waschwassern u. dgl. Alle Schminken sind schädlich, aber am meisten die weißen, weil sie fast alle Bleykalch enthalten, und die Bleytheilchen durch die Haut eben so gut wie durch den Magen in uns kommen können. Endlich ist auch die Bleyvergiftung von frisch mit Bleyweiß oder Ölfirniß gemahlten Zimmern nicht zu vergessen. Wer diese zu bald bewohnt, der kann das Gift vorzüglich seiner Lunge mittheilen und engbrüstig, auch hectisch werden. Überhaupt sind die Zeichen und Wirkungen der Bleyvergiftungen diese: Kolikschmerzen, Trockenheit und hartnäckige Verstopfnng des Stuhlgangs, Lähmung der Arme, auch wohl der Füße, endlich gänzliche Vertrocknung des Körpers und der Tod durch Abzehrung.

Hieher gehören ferner die Quecksilber-, Spießglas- und Kupferzubereitungen, welche alle als schädliche Gifte zu betrachten sind, und wobey besonders für dem Kochen in kupfernen Geschirren zu warnen ist. Selbst die meisten Mittelsalze, wenn sie in zu starker Menge auf einmal und nicht hinlänglich in Wasser aufgelöset genommen werden, können als Gifte wirken. Es sind mir einige Beyspiele vorgekommen, wo zwey, drey Loth Salpeter

peter oder Alaun, den man statt Glaubersalz auf einmal nahm, alle Zufälle einer heftigen Vergiftung erregten, die nur mit Mühe gedämpft werden konnten.

Das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils betäubend tödten (als Opium, Belladonna), theils durch Schärfe, Entzündung und Brand, (als Seidelbast, Euphorbium). Sehr häufig wird auch hier durch Unwissenheit gefehlt. Unzählig sind die Beyspiele, wo man statt Körbel Schierling zum Sallat, statt Pastinakwurzeln Bilsenkrautwurzeln zum Gemüse, statt eßbarer Schwämme giftige, oder die Beeren von der Tollkirsche, vom Seidelbast u. d. gl. genoß, und sich dadurch den Tod zuzog. Es sollte also durchaus in den Schulen einem jeden Menschen der nöthige Unterricht über die in seiner Gegend wachsenden Giftpflanzen mitgetheilt werden, und, da mir hier der Raum verbietet, sie einzeln durchzugehen, so will ich hier ein Buch empfehlen, woraus man diese Kenntniß am besten und vollkommensten erhält *).

Die in Teutschland gefährlichsten Giftpflanzen, deren Kenntniß und Vermeidung am nöthigsten ist, sind: Tollkirsche (Belladonna), Schierling (Cicuta), Bilsenkraut (Hyoscyamus), Eisenhüthlein (Aconitum), der rothe Fingerhut (Digitalis), Nachtschatten (Solanum), Wolfskirsche (Esula), das Tollkorn

*) Halle teutsche Giftpflanzen zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit illum. Kupf. 2 Bände 3te Auflage.

(Lolium temulentum), Kellerholz (Daphne), mehrere Arten Ranunculus, der giftige Lattich (Lactuca virosa), der Kirschlorbeer (Laurocerasus). Auch die bittern Mandeln gehören hieher, welche nach den neuesten Erfahrungen ein äußerst tödliches Gift enthalten, das dem Gift des Kirschlorbeers nichts nachgiebt.

Selbst die Luft kann vergiftet seyn, in der wir leben, und so können wir entweder schnell oder schleichend getödtet werden. Ich rechne dahin vor allem das Gift, was wir selbst der Luft durchs Leben und Athemholen mittheilen. Lebende Geschöpfe zehren in einer gewissen Quantität Luft den reinen Stoff oder die Lebensluft auf, und theilen ihr dafür unreine und nicht zum Athmen taugliche Stoffe mit. Ist eine große Menge Menschen in einen kleinen Raum eingeschlossen, so kann es bald tödtlich werden *). Ist der Raum größer, und die Menge kleiner, so ist es zwar nicht tödlich aber dennoch schädlich. Man vermeide daher Örter, wo solche unverhältnißmäßige Menschenmassen zusammengepreßt sind, vorzüglich, wenn sie nicht genug Höhe, oder Luftzugang von außen haben. Am häufigsten ist dieß in Schauspielhäusern der Fall. Eins der sichersten Kennzeichen dieser Luftvergiftung ist: wenn die Lichter nicht

*) Wie das schreckliche Beyspiel in Calcutta zeigte, wo in der schwarzen Höhle von 146 Engländern in kaum 12 Stunden, blos durch Vergiftung der Luft, 123 getödtet wurden, S. Zimmermann von der Erfahrung.

hell mehr brennen wollen, oder wohl gar hie und da von selbst ausgehen. In eben dem Verhältniß wird sie auch zum Leben untauglich, denn Feuer und Leben brauchen einerley Theile aus der Luft zu ihrer Erhaltung. Wer sein Wohn- oder Schlafzimmer beständig fest verschlossen hält, der übt eine ähnliche langsame Vergiftung an sich aus. Auf ähnliche Art kann die Luft vergiftet werden, wenn eine große Menge Lichter zugleich in einem eingeschloßnen Zimmer brennen. Eben so, wenn man glühende Kohlen in eine eingeschloßne Kammer sezt, und dabey einschläft, wodurch schon öfter der Tod erfolgte. Auch, wenn man des Nachts viel Pflanzen und Gewächse in einem eingeschloßnen Zimmer bey sich hat, so erleidet die Luft eine ähnliche Art von Vergiftung, da hingegen dieselben Pflanzen bey Tage und im Sonnenschein die Luft gesünder machen. Nicht weniger ist die Ausdünstung faulichter Substanzen das zu thun fähig. Sogar die stark riechenden Ausdünstungen der Blumen können der Luft in einem eingeschloßnen Zimmer schädliche, ja tödtliche Eigenschaften mittheilen, daher es nie zu rathen ist, stark riechende Blumen, Orangen, Narcissen, Rosen u. s. w. in die Schlafkammer zu stellen.

Aber weit wichtiger und furchtbarer noch scheint mir die Klasse der contagiösen (oder ansteckenden) Gifte, zu der ich nun komme, und ich erbitte mir hierbey die größte Aufmerksamkeit. Von jenen physischen Giften bekommt man wohl noch allenfalls Unterricht,

man hat Bücher darüber, man kennt und flieht sie. Ganz anders ist es mit den contagiösen, man hat ihnen gleichsam, als unvermeidlichen und nothwendigen Übeln, das Bürgerrecht gestattet, man kennt sie gar nicht als Gifte, sondern nur von Seiten der Krankheiten, die sie erregen, man vergiftet und wird vergiftet, und treibt diesen fürchterlichen Tauschhandel täglich und stündlich, ohne daß ein Mensch dabey weiß oder denkt, was er thut. Die physischen Gifte sind, wie sichs gehört, dem Polizeygesetze unterworfen, der Staat sorgt für ihre Verwahrung und Einschränkung, und man betrachtet und behandelt den, der sie einem andern wissentlich beybringt, als einen Verbrecher; um die contagiösen hingegen bekümmert sich keine Polizey, kein Gesetz, sie wüthen ungestöhrt unter uns fort, der Mann vergiftet die Frau, der Sohn den Vater, und kein Mensch fragt darnach. — Die physischen Gifte endlich schaden doch nur dem Individuum, das sie sich beybringt, hingegen die contagiösen besitzen die besondere Kraft, sich in jedem lebenden Wesen von neuem zu erzeugen, und so ins Unendliche fort, sie schaden also nicht bloß dem Vergifteten, sondern machen ihn nun wieder zu einer neuen Giftquelle, wodurch ganze Orte und Gegenden vergiftet werden können.

Ich könnte hier die traurigsten Beyspiele anführen, von Menschen, die blos durch Unwissenheit auf solche Weise vergiftet wurden, von andern, die an-

dere, oft ihre nächsten Freunde vergifteten, blos weil sie diese Art der Gifte und ihre Mittheilung nicht kannten. Ich halte diese Kenntniß für so nothwendig und für noch so sehr im Publikum mangelnd, daß ich mit Vergnügen diese Gelegenheit ergreife, etwas unterrichtendes darüber zu sagen.

Contagiöse Gifte heißen diejenigen, die sich nie anders, als in einem lebenden thierischen Körper erzeugen und die Kraft besitzen, wenn sie einem andern mitgetheilt werden, sich in demselben zu reproduziren, und die nehmliche Verderbniß und Krankheit hervorzubringen, die der erste hatte. Jede Thierklasse hat ihre eignen, die auf andere nicht wirken. So hat das Menschengeschlecht die seinigen, welche den Thieren nichts anhaben, z. E. das venerische Gift, das Pockengift rc., die Thiere hingegen die ihrigen, die nicht auf den Menschen wirken, z. E. das Hornviehseuchengift, das Rozgift bey Pferden. Nur eins ist mir bekannt, was Thieren und Menschen eigen ist, das Wuthgift. Man nennt sie auch Ansteckungsgifte, Contagien, Miasmen.

Ein sehr merkwürdiger Unterschied unter ihnen ist der, daß sich manche nie wieder von neuem, ohne äußere Ansteckung, erzeugen, wie z. E. das venerische Gift, das Blatterngift, das Maserngift, das Pestgift, das Aussatzgift, andere hingegen können immer noch von neuem, ohne Ansteckung, blos durch

gewisse im thierischen Körper entstehende Veränderungen und Verderbnisse hervorgebracht werden, z. B. das Krätzgift, das Fäulnißgift, das Schwindsuchtsgift u. s. w. Man hat daher schon oft gefragt: wie wohl die Gifte der erstern Klasse entstanden seyn mögen? und es ist schwer diese Frage zu beantworten; indeß erlaubt uns die Analogie der leztern Klasse anzunehmen, daß sie auch zuerst im menschlichen Körper erzeugt worden sind, aber durch eine so seltne Konkurrenz innrer und äußrer Umstände, daß Jahrtausende dazu gehören, ehe so etwas wieder möglich ist. Es folgt aber auch hieraus, daß diese Gifte, da sie immer, um fortzudauern, in einem lebenden Körper reproducirt werden müssen, auch wieder aufhören können, sobald ihnen durch Zufall oder absichtliche Anstalten diese Gelegenheit benommen wird, sich wieder zu erzeugen (ein tröstlicher Gedanke, auf dem die Ausrottung oder wenigstens Verweisung derselben aus manchen Gegenden beruht, und von dessen Wahrheit uns einige solche Gifte überzeugen, welche sonst sehr gewöhnlich unter uns waren, aber jezt durch weise Anstalten unter den cultivirten Nationen ausgerottet sind, z. E. das Pestgift, das Aussatzgift). Aber eben so gegründet ist auch die Folge, daß durch eine neue Konkurrenz ungewöhnlicher Umstände und Verderbnisse im thierischen Körper, auch noch ganz neue Gifte der Art hervorgebracht werden können, von denen die Welt bisher nichts wußte, und wovon

uns leider das gelbe Fieber ein ganz neues Beyspiel giebt.

Es gehört aber zur Wirkung aller dieser Giftarten nicht blos (wie bey andern) die Mittheilung oder Ansteckung von außen, sondern auch eine gewisse Disposition oder Empfänglichkeit des Körpers, sie aufzunehmen. Daher das merkwürdige Phänomen, daß manche Menschen sehr leicht, manche sehr schwer, manche gar nicht vergiftet werden können, ja daß manche dieser Gifte nur einmal auf uns wirken können, weil durch eine Vergiftung die ganze fernere Empfänglichkeit dafür auf immer aufgehoben wird, wie wir solches bey dem Blattern = und Maserngift wahrnehmen.

Die Mittheilung selbst kann zwar scheinbar auf sehr mannichfaltige Art geschehen, aber immer reduzirt sie sich auf den einfachen Grundsatz: Es gehört durchaus unmittelbare Berührung des Gifts selbst dazu, wenn es sich mittheilen soll. Nur muß man dieß recht verstehen. Diese unmittelbare Berührung des Gifts kann sowohl an dem Körper des Kranken, als auch an einem andern Körper geschehen, mit dem sich das Gift verbunden oder an dem es sich angehängt hat, z. E. abgesonderte Theile des Kranken, Ausleerungssäfte, Kleidung, Meubles u. dgl. Nur äußerst wenige Gifte dieser Art haben die Eigenschaft, sich auch in der Luft aufzulösen, z. E. das Blatterngift, Maserngift, Faulfiebergift, aber diese Luftauflösung bleibt nur in der

Nähe des Kranken giftig, oder, mit andern Worten, nur die nahe Atmosphäre des Kranken ist ansteckend. Wird sie aber durch mehr zudringende Luft vermischt und verdünnt, so geht es ihr wie jeder Giftauflösung, (z. E. Auflösung des Sublimat in Wasser) sie hört am Ende auf giftig zu wirken, d. h. in die Entfernung kann das Gift durch die Luft nicht fortgetragen werden.

Meine Absicht ist hier vorzüglich, das nichtmedizinische Publikum in den Stand zu setzen, diese Gifte zu vermeiden, oder doch (was gewiß jeden gutdenkenden nicht gleichgültig seyn kann) sie, wenn man vergiftet ist, wenigstens nicht andern mitzutheilen. Ich werde daher zuerst einige allgemeine Regeln angeben, wie man sich vor Ansteckung überhaupt sichern kann, und dann die, bey uns am häufigsten vorkommenden, Gifte der Art einzeln durchgehen, und ihre Erkenntniß und Verhütung bestimmen.

Die besten Mittel, wodurch sich der Mensch überhaupt für Ansteckung von jeder Art schützen kann, bestehen in folgenden Regeln:

1. Man beobachte die größte Reinlichkeit, denn durch die äußere Oberfläche werden uns die meisten Gifte dieser Art mitgetheilt, und es ist erwiesen, daß schon wirklich mitgetheilte Gifte durch Reinigungen wieder entfernt werden konnten, ehe sie noch uns wirklich eigen wurden. Ich rechne dahin das öftere Waschen, Baden, Ausspülen des Mundes, Kämmen, den öftern Wechsel der Wäsche, Kleider, Betten.

2. Man sorge für reine Luft im Zimmer, für öftern Genuß der freyen Luft, und mache sich fleißig körperliche Bewegung. Dadurch erhält man die Ausdünstung und die Lebenskraft der Haut, und je thätiger diese ist, desto weniger hat man von äußrer Ansteckung zu fürchten.

3. Man erhalte guten Muth und Heiterkeit der Seele. Diese Gemüthsstimmung erhält am besten die gegenwirkende Kraft des Körpers, freye Ausdünstung und den Trieb der Säfte nach außen, wodurch gar sehr die Aufnahme der Contagien gehindert wird. Diese Regel ist besonders bey herrschenden Faulfiebergiften zu empfehlen, daher dann auch ein gut Glas Wein so nützlich ist.

4. Man vermeide alle nähere Berührung mit Menschen, die man nicht, auch von Seiten ihres Physischen, ganz genau kennt; vorzüglich die Berührung mit Theilen, die gar keine oder eine äußerst feine Oberhaut haben, z. E. verwundete Stellen, Lippen, Brustwarzen, Zeugungstheile, als wodurch die Einsaugung am schnellsten geschehen kann. Aber auch die Berührung solcher Substanzen gehört hieher, die noch Theile oder Ausleerungen von Menschen seit kurzem erhalten haben können, z. E. der eben von andern gebrauchten Trinkgläser, Hemden, Unterkleider, Handschuhe, Tabakspfeifen, Secrete u. dgl.

5. Wenn ansteckende Krankheiten an einem Orte herrschen, so empfehle ich sehr die Regel, nie nüch-

tern auszugehen, weil man nüchtern am leichtesten von außen einsaugt, sondern immer erst etwas zu genießen, auch, wenn man es gewohnt ist, vorher eine Pfeife Tabak zu rauchen.

Nun zur Betrachtung der bey uns vorkommenden einzelnen Ansteckungsgifte.

1. Das venerische Gift.

Traurig ist das Loos der neuern Zeiten, in denen dieses Gift erst bekannt und verbreitet worden ist, und traurig das Gefühl, was den Menschenfreund bey Betrachtung desselben und seiner Fortschritte befällt! Was sind alle, auch die tödlichsten Gifte, in Absicht auf die Menschheit im Ganzen gegen das venerische? Dieß allein vergiftet die Quellen des Lebens selbst, verbittert den süßen Genuß der Liebe, tödtet und verdirbt die Menschensaat schon im Werden und wirkt also selbst auf die künftige Generation, schleicht sich selbst in die Zirkel stiller häuslicher Glückseligkeit ein, trennt Kinder von Eltern, Gatten von Gatten, und löset die heiligsten Bande der Menschheit. Dazu kommt noch, daß es zu den schleichenden Giften gehört, und sich gar nicht immer gleich durch heftige und Aufmerksamkeit erregende Zufälle verräth. Man kann schon völlig vergiftet seyn, ohne es selbst zu wissen, woher die üble Folge entsteht, daß man es gewöhnlich erst recht allgemein und tief einwurzeln läßt, ehe man die nöthigen Mittel dagegen anwendet, und auch wohl

noch andere vergiftet, ohne es zu wollen oder zu wissen. Eben deswegen kann man auch oft nicht einmal ganz gewiß seyn, ob man völlig hergestellt ist oder nicht, und muß oft sein ganzes Leben in dieser tödlichen Ungewißheit zubringen. Und ist es denn zu seiner ganzen Höhe gelangt, welche abscheuliche Zerstöhrungen richtet es im menschlichen Körper an! Die scheuslichsten Geschwüre bedecken den ganzen Körper, die Knochen werden zernagt, ganze Theile sterben ab, Nasen- und Gaumenknochen gehen verloren, und mit ihnen Wohlgestalt und Sprache; die peinlichsten Schmerzen im innern Mark der Knochen foltern den Unglücklichen, besonders des Nachts, und verwandeln die Zeit der Ruhe in die quaalvollste Tortur.

Genug, das venerische Gift vereint alles, was nur ein Gift peinliches, ekelhaftes, langwieriges und fürchterliches haben kann, und mit diesem Gifte treiben wir Scherz, belegen es mit dem artigen gefälligen Namen der Galanteriekrankheit, tändeln damit, wie mit Husten und Schnupfen, und versäumen sogar, sowohl im Ganzen als im Einzelnen, die schicklichen Hülfsmittel zur rechten Zeit dagegen anzuwenden? Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fortschritten dieser schleichenden Pest Einhalt zu thun, und mein Herz blutet mir, wenn ich sehe, wie das sonst so blühende und robuste Landvolk, der eigentliche Kern für die Erhaltung einer kräftigen Menschheit, auch in unsern Gegenden, wo es bisher noch

den Namen dieses Giftes nicht kannte, schon anfängt, durch die Mittheilung der Städte davon angegriffen zu werden; wenn ich Städte sehe, wo es noch vor 20 Jahren eine Seltenheit war, und jezt schon allgemein geworden ist, und andere, von denen es erwiesen ist, daß zwey Drittheile der Einwohner venerisch sind; — wenn ich in die Zukunft blicke, und bey fernerer ungestörten Fortwirkung des Gifts es unvermeidlich finde, daß nicht zulezt alles, auch die ehrbarsten Familien (durch Kindermägde, Ammen ꝛc.), davon angesteckt werden, — wenn ich die traurigsten Beyspiele vor mir sehe (deren ich noch ganz kürzlich mehrere erlebt habe), wie die sittlichsten, ehrbarsten und ordentlichsten Menschen, ohne Ausschweifung und ohne es zu wissen, davon angesteckt, und selbst die Hütten der Unschuld, ohne Verschulden, davon heimgesucht werden können! *)

*) Nur einen Fall erlaube man mir von tausenden, die ich anführen könnte, zu erzählen, weil er mir noch vor kurzem vorkam, und erschütternd zeigt, was aus einer so klein geachteten Ursache für unabsehbares Unglück entstehen kann: Ein glücklicher Bewohner eines von Städten entfernten und noch ganz mit der venerischen Krankheit unbekannten Dorfes, der bisher mit seiner Frau und 4 muntern Kindern in dem Besitz seines kleinen Bauerngütchens in stiller Einfalt dahin gelebt hatte, ward veranlaßt, zum Verkauf seiner Producte, in die Stadt zu gehen. Er machte einen glücklichen Handel; in der Freude seines Herzens trinkt er ein Gläschen Wein zuviel, der Rausch verleitet ihn, der Einladung einer liederlichen Dirne nachzugeben, und er wird vergiftet. Ohne es zu wis-

Es ist die höchste Zeit, diesem um sich greifenden Verderben Einhalt zu thun, und ich sehe dazu kein ander Mittel, als Sorgfalt für mehrere Sittlichkeit (besonders der höhern Stände), eine gute Gesundheitspolizey und allgemeinere Aufklärung des

sen, kehrt er zurück, und steckt seine Frau und Kinder an; die guten Leute kennen das Übel gar nicht, brauchen nichts dagegen, und in kurzer Zeit sind diese blühenden Menschen in Scheusale verwandelt. Es wird ruchtbar, das ganze Dorf flieht sie. An vielen Orten auf dem Lande wird diese Krankheit noch wie die Pest gefürchtet und behandelt. Man macht die Anzeige bey dem Amte. Dieß glaubt verbunden zu seyn, diese Leute curiren zu lassen. Der Amtschirurgus übernimmt die Kur, und versteht sie nicht. Ein Jahr beynahe geht hin, daß die armen Leute saliviren, purgiren, schwitzen müssen, und am Ende sind sie doch nicht ganz geheilt, die ganze kleine Wirthschaft geräth ins Stocken, der Mangel an Erwerb und die hochaufgelaufenen Kurkosten, die die Armen nicht bezahlen können, veranlassen das Amt, das Haus und Gütchen anzuschlagen, der Hausvater geräth in Verzweiflung, und geht davon, und die arme Mutter ist nun allein, Bettlerin mit ihren 4 Kindern verkrüppelt! Niemand bekümmerte sich weiter um sie Noch 8 Jahre nachher, die sie im tiefsten Elend durchjammert hatte, kam sie nach Jena in die Krankenanstalt, um Hülfe für das schmählige Übel zu suchen, was noch immer nicht getilgt war, und sie alle Nächte mit peinlichen Knochenschmerzen zermarterte. — Hört es, ihr, die ihr mit diesem Gifte Spaß treibt, und auf eine gewissenlose Weise euch und andere durch euch vergiftet. Solche Folgen kann ein einziger Augenblick haben. So sehen die Galanteriekrankheiten in der Nähe aus.

Volks über die Natur des Gifts, seine Gefahren und besonders seine Erkenntniß- und Verhütungsmittel. Das erstere müssen wir weisen Obrigkeiten überlassen (denen dieser Gegenstand gewiß nicht länger mehr gleichgültig seyn wird); das leztere will ich durch gegenwärtigen Unterricht zu bewirken suchen.

Zuerst die Erkenntnißmittel der Vergiftung:

1. Wenn man kürzlich eine andere Person, oder eine Sache, die animalische Theile enthalten kann, genau berührt hat, und zwar mit zarten, wenig oder keine Oberhaut habenden Theilen.

2. Wenn man nun längere oder kürzere Zeit darnach (gewöhnlich binnen 4 Wochen), an diesem Orte eines oder mehrere von folgenden Übeln bemerkt: Kleine Geschwüre, die aber speckicht aussehen und nicht heilen wollen, oder Warzen und kleine Fleischauswüchse, oder Entzündung, oder ein Ausfluß von Schleim (wenn es ein Schleim absondernder Theil ist), auch Anschwellungen, Schmerzen und Verhärtungen der Drüsen in der Nähe. — Wenn solche Erscheinungen vorkommen, dann ist man schon vergiftet, obwohl nur erst örtlich, aber es ist sehr nöthig, daß man sich sogleich einem geschickten Arzte (keinem Charlatan oder Barbierer), anvertraue, damit es gedämpft werde, ehe es noch in die ganze Saftmasse übergeht und allgemeine Vergiftung wird.

3. Wenn nun aber auch an entfernten Theilen die Drüsen anschwellen, Ausschläge von verschiedener Gestalt, oder Geschwüre, oder Fleischwarzen entstehen, insbesondere, wenn der Gaumen und Zapfen weh zu thun, oder die Augen sich zu entzünden, oder an der Stirn immer rothe, grindigte, schwindartige Flecken aufzufahren anfangen, dann erkennt man, daß der ganze Körper schon von dem Gifte durchdrungen ist, oder die allgemeine Ansteckung.

Die Regeln zur Verhütung der venerischen Vergiftung reduziren sich auf folgende:

1. Man vermeide den vertrauten Umgang mit einer Weibsperson, von deren gutem Gesundheitszustand man nicht die genaueste Überzeugung hat. Und da es nun einen Zustand der venerischen Krankheit geben kann, der äußerlich durch gar nichts zu erkennen ist, so folgt, daß man nie sicher seyn kann, und daß das einzige Präservativ bleibt, den außerehelichen Umgang mit dem andern Geschlecht ganz zu vermeiden.

2. Man küsse niemand auf die Lippen, von dessen physischen Zustand man keine genaue Kenntniß hat. Es ist daher sehr unvorsichtig, das Küssen, wie es so häufig geschieht, zu einer allgemeinen Höflichkeitsbezeugung zu machen, und schrecklich ist mirs, wenn ich sehe, wie artige Kinder auf den Straßen von jedem Vorübergehenden geherzt werden. Dieß sollte man durchaus nicht gestatten.

3. Man schlafe bey niemanden, den man nicht genau kennt.

4. Man ziehe kein Hemd, kein Unterkleid an, bediene sich keines Betts, das kurz vorher eine andre Person gebraucht hat, die man nicht genau kennt. Daher muß man in Gasthöfen entweder unter seinen Augen die Betten weiß überziehen lassen, oder sich ganz angezogen nur oben darauf legen.

5. Man nehme nichts in den Mund, was kurz vorher ein andrer im Munde hatte, z. E. Tabakspfeifen, Blaseinstrumente; auch Trinkgeschirre, Löffel u. s. w. gehören dazu *).

6. Man vermeide auf Abtritten sorgfältig die Berührung der Gegend mit den Zeugungstheilen, wo vielleicht kurz zuvor ein andrer vergifteter saß. Eben so viel Vorsicht ist bey dem Gebrauch publiker Klystierröhren, und andrer Instrumente nöthig.

7. Sehr wichtig und großer Aufmerksamkeit werth ist die Mittheilung durch die Brüste. Eine venerische Amme kann das Kind, und eben so ein venerisches Kind die Amme vergiften. Wie sorgfältig sollte also jede Amme, vorzüglich in großen Städten, erst untersucht werden. Stoll fand einst von

*) Man sollte nie schon gebrauchte Tabackspfeifen in den Mund nehmen, besonders an Orten, wo das venerische Übel häufig ist. Noch vor kurzem hatte ich üble venerische Geschwüre in dem Munde zu behandeln, die bloß von einer solchen Tabackspfeife entstanden waren.

von vierzig, die sich zu einem Ammendienst angebotenen hatten, nur eine unverdächtig und sicher. — Aber auch die Weiber, die man zum Aussaugen der Milch an manchen Orten braucht, sind nicht gleichgültig. Sind sie venerisch, so können sie dies Gift der, welche sie aussaugen, mittheilen, und man hat Beyspiele, daß eine solche Person eine Menge rechtschaffner Mütter infizirt hat.

8. Bey allen Geschäften des Accouchements ist große Vorsicht nöthig, nicht allein für den Accoucheur, der, wenn er eine kleine Wunde an den Händen hat, sehr leicht von einer venerischen Gebährerin angesteckt werden kann, sondern auch für die Gebährende, denn auch sie kann bey diesem Geschäft infizirt werden, wenn die Hebamme venerische Geschwüre an den Händen hat.

2. Das Blattern- und Maserngift.

Beyde Gifte zeichnen sich dadurch aus, daß sie allemal eine fieberhafte Krankheit und einen Hautausschlag, jene von eiternden Pusteln und diese von kleinen rothen Flecken, erregen, und nur einmal in dem nehmlichen Subject als Gift wirken können.

Man kann diese Gifte sehr gut vermeiden, wenn man die Berührung des Gifts vermeidet, also entweder die Berührung des Kranken und seiner abgesonderten Theile, oder solcher Dinge, die er angerührt hatte, oder seiner nahen Atmosphäre. Denn

daß das Blattergift in die Entfernung durch Luft fortgetragen werden und anstecken könne, sind längst widerlegte Fabeln. — Es ist folglich unwiderleglich gewiß, daß beyde Krankheiten nicht den Menschen nothwendig sind, daß man sie vermeiden, und, wenn dieß allgemein geschieht, völlig ausrotten kann, (was auch schon einzelne Länder ausgeführt haben). Da aber zu dieser allgemeinen Wohlthat, so lange man noch nicht allgemein davon überzeugt ist, und selbst Ärzte noch hie und da dagegen sind, noch keine Hoffnung ist, so bleibt uns nichts anders übrig, als das Gift, was wir leider, unter den jetzigen Umständen, als ein nothwendiges Übel betrachten müssen, möglichst milde und unschädlich zu machen, und dazu giebt es, nach allen Erfahrungen kein ander Mittel, als die künstliche Mittheilung, die Inoculation. *)

3. Das Krätzgift.

Ich verstehe darunter den Stoff, der sich von einem Krätzigen auf den Gesunden fortpflanzen und

*) Was ich damals, als ich dieß schrieb, noch in weiter Ferne sah, die gänzliche Befreyung von der Pokkenkrankheit, ist nun, Dank sey es der Vorsehung, realisirt, durch die Erfindung des Englischen Arztes, Jenner, die Vaccination oder Mittheilung des Kuhpokkengifts. Dadurch wird eine schwärende Blatter an der Stelle der Impfung und am 8ten oder 9ten Tage ein so leichtes Fieber erregt, daß man es oft gar nicht bemerkt, und die Wirkung

ihm die Kräze mittheilen kann; ob er belebt oder unbelebt sey, ist hier nicht der Ort zu entscheiden, thut auch nichts zur Sache.

Dieses Gift theilt sich nur durch unmittelbare und zwar genaue Berührung mit. Man kann es also sehr leicht vermeiden, wenn man die Berührung kräziger Personen, oder solcher Dinge, die sie an sich getragen haben, vermeidet. Hauptsächlich aber kann die größte Reinlichkeit in Kleidung und Luft, und öfteres Waschen und Baden diese Krankheit verhüten, daher man sie bey reinlichen Menschen und vornehmen Ständen weit seltner findet. Ist man aber genöthigt, mit solchen Patienten zu leben, und also nicht ganz sicher die Berührung zu vermeiden, so empfehle ich öfteres Waschen der Hände und des Gesichts mit Wasser, worinnen in 2 Pfund 2 Loth Kochsalz und ½ Loth Salpeter aufgelöset worden, als ein sehr kräftiges Präservativmittel.

dieser unbedeutenden durchaus gefahrlosen Krankheit ist, daß man die Pokkenkrankheit nachher nicht bekommt, wie solches nun Millionen von Beyspielen unwidersprechlich beweisen. Geschieht dies allgemein, so ist in wenig Jahren die Blatterpest, wenigstens in dem cultivirten Theile der Welt, völlig ausgerottet. — Wer dies leichte und völlig unschädliche Mittel bey sich und seinen Kindern vernachlässigt, versündigt sich an sich, an der Menschheit, an Gott, und ich bitte alle Eltern, die dieß lesen, wohl zu beherzigen, daß sie künftig für jeden Todesfall, jede Krankheit, jede Entstellung verantwortlich sind, die ihrem Kinde durch die Menschenpokken wiederfährt.

4. Das Nerven- und Faulfiebergift.

Es kann sich bey jedem Nerven und Faulfieber, wenn es heftig wird, erzeugen, und sich dann nicht bloß durchs Berühren, sondern auch durch die nahe Atmosphäre des Kranken mittheilen. Man vermeide daher die Annäherung solcher Kranken, wenn man kann. Ist das aber nicht möglich, so beobachte man folgendes. Man verschlucke den Speichel nicht, so lange man bey dem Kranken ist, man stelle sich nicht so, daß man den Athem desselben auffängt, man berühre ihn nicht, man gehe nicht in Pelzen oder dicken wollnen Kleidern zu ihm (weil darinn das Ansteckungsgift am meisten haftet), man wechsele die Kleidung, wasche, spüle sich den Mund aus, sobald man von dem Kranken kommt; auch ist es sehr zuträglich, so lange man da ist, immer einen Schwamm mit Weinessig vor Mund und Nase zu halten, oder Tabak zu rauchen.

Dieses Gift wird aber meistentheils erst durch Unwissenheit und Vorurtheil der Menschen erzeugt, und man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen, wovon ich hier zur Warnung noch etwas sagen muß. Am gewöhnlichsten und gewissesten geschieht dieß, wenn man recht viele Kranke zusammenlegt (daher in Lazarethen, Gefängnissen und Schiffen werden die unbedeutendsten Fieber leicht Faulfieber), wenn man die Luft im Krankenzimmer nicht erneuert, wenn man den Kranken recht in Fe-

derbetten einscharrt und das Zimmer recht heizt, wenn man ihm gleich vom Anfange an Kraftbrühen, Wein, Branntwein, Fleisch zu genießen giebt, wenn man den Kranken nicht umkleidet und reinlich hält, und wenn man die innern Reinigungsmittel oder die baldige Hülfe eines vernünftigen Arztes versäumt. Durch alles dieß kann ein jedes Fieber zu einem Faulfieber gemacht werden, oder, welches eben das ist, das Fäulnißgift in einer Krankenstube erzeugt werden, womit alsdenn ganze Städte vergiftet werden können.

5. Das Wuthgift.

Dieß erzeugt sich bey Menschen und Thieren, welche die Wuth oder Wasserscheu haben. Es ist vorzüglich dem Speichel beygemischt, und kann nie durch die Luft, nicht einmahl durch bloße Berührung mitgetheilt werden, sondern es gehört immer dazu daß es entweder in eine Wunde (z. E. beym Biß) oder auf Theile mit sehr zarter Oberhaut (z. E. Lippen, Genitalien) gebracht werde. Man kann es daher durch Vermeidung dieser Application sehr gut vermeiden. Vorzüglich sind drey Regeln dabey zu empfehlen. Man halte keine unnützen Hunde, denn, je mehr deren existiren, desto häufiger kann dieses Gift erzeugt werden. Man gebe ihnen immer genug zu trinken, lasse sie den Geschlechtstrieb befriedigen, und nicht zu schnell aus Hitze in

Kälte, oder umgekehrt übergehen. Man beobachte und separire jeden Hund wohl, der mit einemmale anfängt nicht zu saufen, ein ganz ungewöhnliches Betragen anzunehmen, seinen Herrn nicht zu kennen, heiser zu bellen, und man gehe jedem, der verdächtig aussieht, aus dem Wege *).

Die Wirkung dieses furchtbaren Gifts ist, daß man nach längerer oder kürzerer Zeit auch die Wuth und Wasserscheu bekommt, und daran unter den schrecklichsten Convulsionen stirbt. Es ist daher ein großes Glück, daß man durch häufige Erfahrungen die Entdeckung gemacht hat, daß dieses Gift, wenn es auch schon durch einen Biß mitgetheilt ist, dennoch lange in der Stelle der Mittheilung liegen bleiben kann, ehe es eingesaugt und so dem ganzen Körper mitgetheilt wird. Man kann sich also selbst nach der Vergiftung davon befreyen, und die Wasserscheu zuverlässig verhüten, wenn man nur folgende Mittel braucht: die Wunde muß gleich mit Salzwasser ausgewaschen, sodann geschröpft, und das Einschneiden und Aussaugen so oft wiederholt werden, bis gar kein Blut mehr herauskommt. Hierauf wird sie mit dem glühenden Eisen ausgebrennt und dann 7 bis 8 Wochen in starker Eiterung er-

*) Die auffallendsten Kennzeichen eines tollen Hundes sind: Er läßt Ohren und Schwanz hängen, hat triefende Augen und läuft gerade vor sich hin mit gesenktem Haupte. Man findet eine sehr treffende Abbildung in Hahnemanns Freund der Gesundheit 1. Stück.

halten. Innerlich wird die Belladonna, als das bewährteste Mittel, genommen, wozu aber der Rath eines Arztes nöthig ist.

6. Einige, mehr zufällige Gifte.

Es giebt noch einige Ansteckungsgifte, die nicht allemal, sondern nur unter gewissen Umständen, bey manchen Krankheiten entstehen. Diese Krankheiten sind: der Scorbut, der Krebs, das Scharlachfieber der Kopfgrind, die Ruhr, die Lungensucht, die Gicht der fieberhafte Friesel. Diese Krankheiten sind keinesweges immer ansteckend, aber sie können es werden, wenn sie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein faulichter Zustand sich damit verbindet. Und dann ist also immer Vorsicht zu empfehlen, und wenigstens der genaue Umgang mit solchen Kranken, d. h. Zusammenwohnen, Zusammenschlafen, das Tragen ihrer Kleider u. d. gl., zu vermeiden.

X.

Das Alter — Frühzeitige Inoculation desselben.

Das unvermeidlichste aller Lebensverkürzungsmittel! Jener schleichende Dieb, wie es Shakespear nennt, jene unvermeidliche Folge des Lebens selbst. Denn durch den Lebensprozeß selbst müssen nach und nach unsre Fasern trockner und steifer, die Säfte schärfer und weniger, die Gefäße verschrumpft, und die Organe unbrauchbarer werden, und die Erde endlich überhand nehmen, welche unser sicherstes Destructionsmittel ist.

Also ganz verhütet kann es nicht werden. Die Frage ist nur: Steht es nicht in unsrer Gewalt, es früher oder später herbey zu rufen? Und dieß ist denn leider nur zu gewiß. Die neuesten Zeiten liefern uns erstaunliche Beyspiele von der Möglichkeit das Alter frühzeitig zu bewirken, und überhaupt die Perioden des Lebens weit schneller auf einander folgen zu lassen. Wir sehen jezt (in großen Städten besonders) Menschen, welche im 8ten Jahre mannbar sind, im 16ten ohngefähr den höchsten Punct ihrer möglichsten Vollkommenheit erreicht haben, im 20sten schon mit allen den Schwächlichkei-

ten kämpfen, die ein Beweis sind, daß es wieder abwärts geht, und im 30sten das vollkommne Bild eines abgelebten Greises darstellen, Runzeln, Trockenheit und Steifigkeit der Gelenke, Krümmung des Rückgrats, Mangel an Sehkraft und Gedächtniß, graue Haare und zitternde Stimme. Ich habe wirklich einen solchen künstlichen Alten, der noch nicht 40 Jahr alt war, secirt, und nicht nur die Haare ganz grau, sondern auch die Rippenknorpel, die sonst nur im höchsten Alter knöchern werden, ganz verknöchert gefunden.

Man kann also wirklich die Beschleunigung der Entwicklungsperioden und des Alters, die im heißen Clima natürlich geschieht, auch in unserm Clima durch die Kunst nachmachen.

Hier also ein Paar Worte von der Kunst, sich das Alter in der Jugend zu inoculiren. Es kommt alles bloß darauf an, die Lebenskräfte und Säfte recht bald zu verschwenden, und den Fasern bald möglichst den Grad von Härte, Steifigkeit und Unbiegsamkeit zu verschaffen, der das Alter karacterisirt.

Die zuverlässigsten Mittel, dieß aufs vollkommenste zu erreichen, sind folgende. Es ist oft sehr gut, solche Vorschriften zu wissen, um das Gegentheil desto eher thun zu können. Und so enthalten sie zugleich das Rezept zu einer recht lange daurenden Jugend. Man braucht sich nur in allen Stücken ganz entgegengesezt zu betragen.

1. Man suche die Mannbarkeit durch alle physische und moralische Künsteleyen bald möglichst zu entwickeln, und verschwende die Zeugungskräfte so häufig, als möglich.

2. Man fange recht frühzeitig an, sich die stärksten Strapazen zuzumuthen. Forcirte Courierritte von mehreren Tagen, anhaltendes Tanzen, durchwachte Nächte und Abkürzung aller Ruhe werden dazu die besten Dienste thun. Man erreicht dadurch eine doppelte Absicht, einmal die Lebenskräfte recht schnell zu erschöpfen, und dann die Fasern recht bald hart und spröde zu machen. — Fürs weibliche Geschlecht insbesondere ist das Tanzen ein sehr gewöhnliches Mittel, sich im Gallop zu consumiren und zu veraltern. Wie oft sah ich nicht schon durch leidenschaftliches und übermäßiges Tanzen, in wenig Jahren die schönste Jugendblüthe vernichtet und die Haut trocken und unrein werden? Sollten diese Betrachtungen nicht der Tanzwuth einigen Einhalt thun können? Sollten solche Güter nicht des kleinen Opfers eines augenblicklichen Vergnügens werth seyn?

3. Man trinke recht fleißig Wein und Liqueurs; Eins der Hauptmittel, um den Körper auszutrocknen und kraftlos zu machen. Auch der jetzige Misbrauch des Opiums gehört hieher.

4. Alle Arten von heftigen Leidenschaften werden eben die Wirkung thun, und die Kraft der hitzigen Getränke verstärken; vorzüglich die Spielsucht.

5. Hauptsächlich sind Kummer, Sorgen und Furcht außerordentlich geschickt, den Karakter des Alters recht bald herbey zu führen. Man hat Beyspiele, daß Menschen in einer Nacht, welche sie unter dem höchsten Grad von Furcht und Seelenangst zugebracht hatten, graue Haare bekommen haben. — Nun sollte man freylich glauben, es gehören auch wirkliche Veranlassungen dazu, solche Affekten rege zu machen; aber es giebt Menschen, welche die Kunst meisterhaft verstehen, wenn ihnen das Schicksal keinen Kummer macht, sich selbst welchen zu machen, alles in einem dunklen Licht zu sehen, jedem Menschen etwas Übels zuzutrauen, und in jeder unbedeutenden Begebenheit reichen Stoff zu Sorgen und Ängstlichkeit zu finden.

6. Und zulezt gehört hieher das zu weit getriebene oder wenigstens falsch verstandene System der Abhärtung durch Kälte, häufige kalte und lange fortgesezte Bäder in Eiswasser u. s. w. Es kann nichts geschickter seyn, den Karakter des Alters zu bewirken, als eben dieß.

Aber nicht genug, daß man jezt schon in einer Zeit zum Alter gelangt, wo unsre Vorfahren noch Jünglinge waren, man ist leider noch weiter gekommen. Man hat sogar die Kunst erfunden, die Kinder schon als Greise auf die Welt kommen zu lassen. Ich habe einigemal solche Erscheinungen gesehen; runzlicht, mit den markirtesten Gesichtszügen

des Alters treten sie auf den Schauplatz dieser Welt, und nach ein Paar Wochen, die sie unter Wimmern und Elend zugebracht haben, beschließen sie ihr Greisenleben, oder vielmehr sie fangen es mit dem Beschluß an. Ich ziehe den Vorhang über diese schrecklichen Producte der ausschweifenden Lebensart der Eltern, die mir gerade so vorkommen, als die Sünden der Eltern personifizirt.

Zweyter Abschnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

I.

Gute physische Herkunft.

Wenn wir auf die Grundlagen zurückblicken, auf denen langes Leben beruht, und auf die Eigenschaften, welche dazu gehören, so sehen wir leicht ein, daß es dabey vorzüglich darauf ankommen muß, aus welcher Masse wir formirt wurden, welcher Antheil von Lebenskraft uns gleich bey der Entstehung zu Theil wurde, und ob da der Grund zu einer dauerhaften oder schwächlichen Constitution, zu einem gesunden oder kranken Bau der Lebensorgane gelegt wurde. Alles dieses hängt ab von dem Gesundheitszustand unsrer Eltern, und von dem wichtigen Punct der ersten Gründung unsrer Existenz, und in diesem Sinne von guter Geburt zu seyn, ist etwas, was man jedem Menschen wünschen sollte. Es gehört gewöhnlich zu den unerkannten, aber größten Wohlthaten und ist ein Lebensverlängerungsmittel, was zwar nicht in unsrer Gewalt steht uns zu geben, was wir aber im Stande und verpflichtet sind, andern mitzutheilen.

Es kommt hierbey auf drey Puncte an: auf den Gesundheitszustand der Eltern, den Augenblick der Zeugung, und den Zeitraum der Schwangerschaft.

1. Der Gesundheitszustand, der Lebensfond der Eltern. — Wie wichtig dieser ist, sieht man schon daraus, daß es ganze Familien gegeben hat, in denen das Altwerden ein Familienprivilegium war, z. B. die Familie des oben erwähnten Parrs, in welcher nicht nur der ausgezeichnete, sondern auch sein Vater und seine Kinder ein ungewöhnliches Alter erreichten. In dem hohen Alter der Eltern liegt ein wichtiger Grund, es auch zu erreichen. Schon dieß sollte ein kräftiges Motiv seyn, für jeden, der einst Kinder zeugen will, seine Lebenskräfte möglichst zu schonen und zu conserviren. Wir sind ja der Abdruck unsrer Eltern, nicht blos in Absicht auf die allgemeine Form und Textur, sondern auch in Rücksicht der Summe von Lebenskraft und besondrer Schwächen und Fehler einzelner Eingeweyde. Selbst Anlagen zu Krankheiten, die ihren Grund in der Bildung und Constitution haben, können dadurch mitgetheilt werden, z. B. Gicht, Steinbeschwerden, Schwindsucht, Hämorrhoiden. Insbesondere hat mich häufige Erfahrung überzeugt, daß große Schwächung der Zeugungskräfte durch venerische Debauchen (vielleicht selbst ein modificirtes venerisches Gift) den Kindern eine eigenthümliche Schwäche des Drüsen- und lymphatischen Systems mittheilt, welche

dann in die sogenannten Skrofeln ausartet, und Veranlassung giebt, daß diese Krankheit oft schon in den ersten Monaten des Lebens, ja selbst bey der Geburt schon erscheint. — Auch ist ein zu junges oder zu hohes Lebensalter der Eltern, der Lebenslänge und Stärke der Kinder nachtheilig. Man sollte durchaus nicht eher heirathen, als bis man selbst seine ganze physische Vollkommenheit erreicht hat, d. h. der Mann nicht vor dem 24ten, die Frau nicht vor dem 18ten Jahre (in unserm Clima). Jede frühzeitigere Ehe läßt theils einen kränklichen Ehestand von Seiten der Eltern, theils eine schwächlichere Nachkommenschaft fürchten. Ich könnte sehr viele Beyspiele anführen, was für traurige Folgen das zu frühzeitige Heirathen besonders für die Gesundheit der Frau und für das ganze Glück der Ehe haben kann.

2. Der Augenblick der Zeugung. — Viel wichtiger, als man gewöhnlich glaubt, und für das ganze Leben eines Geschöpfs entscheidend. Sowohl auf das Moralische des künftigen Menschen; (worüber ich auf Freund Tristrams Wanduhrgeschichte verweise) als auch auf das Physische, hat dieser Augenblick gewiß den größten Einfluß. Hier wird der erste Keim des künftigen Wesens geweckt, die erste bleibende Kraft ihm mitgetheilt. Wie sehr muß hier die Vollkommenheit oder Unvollkommenheit des Products durch die mehrere oder wenigere Kraft, den vollkommnen oder unvollkommnen, gesunden oder kränklichen Zustand der wirkenden Ursachen bestimmt

werden? Wäre es nicht zu wünschen, daß Eltern dieser Bemerkung einige Aufmerksamkeit widmeten, und nie vergäßen, daß dieser Augenblick von der höchsten Wichtigkeit, und der Moment einer Schöpfung sey, und daß nicht ohne Ursache die Natur die höchste Exaltation unsers ganzen Wesens damit verbunden habe? So schwer es ist, hierüber Erfahrungssätze zu sammlen, so sind mir doch einige ganz unleugbare Beyspiele bekannt, wo Kinder, die in dem Zeitpunct der Trunkenheit erzeugt wurden, Zeitlebens stupid und blödsinnig blieben. Was nun das Extrem im hohen Grade bewirken kann, das können die Mittelstufen im geringern thun, und warum sollte man nun nicht annehmen können, daß ein Wesen in dem Zeitraum übler Laune, oder einer körperlichen Indisposition oder sonst einer Nervenverstimmung erzeugt, Zeitlebens einige kleine Flecken davon an sich tragen kann? Daher der gewöhnlich so auffallende Vorzug der Kinder der Liebe für den Kindern der Pflicht. Ich sollte daher glauben, es sey sehr wichtig, auch im Ehestand diesem Moment immer nur einen solchen Zeitpunct zu widmen, wo das Gefühl gesammleter Kräfte, feuriger Liebe, und eines frohen sorgenfreyen Gemüths von beyden Seiten dazu aufruft — ein neuer Grund gegen den zu häufigen oder erzwungenen oder mechanisch-pflichtmäßigen Genuß der ehelichen Liebe.

3. Der Zeitraum der Schwangerschaft. — Ohnerachtet der Vater ohnstreitig die erste Quelle ist,

ist, aus welcher das künftige Wesen den ersten Lebenshauch, die erste Erweckung bekömmt, so ist doch nicht zu leugnen, daß die fernere Entwicklung, die Masse und der mehr materielle Antheil, blos von der Mutter herrührt. Dieß ist der Acker, aus welchem das Saamenkorn seine Säfte zieht, und die künftige Constitution, der eigentliche Gehalt des Geschöpfs, müssen hauptsächlich den Karackter des Wesens erhalten, von dem es so lange einen Bestandtheil ausmachte, aus dessen Fleisch und Blut es wirklich zusammengesezt ist. Ferner nicht blos die Constitution der Mutter, sondern auch alle andre vortheilhafte oder nachtheilige Einwirkungen während des Zeitraums der Schwangerschaft, müssen von großem Einfluß auf die ganze Bildung und das Leben des neuen Geschöpfs seyn. Dieß ists nun auch, was die Erfahrung lehrt. Der Gesundheitszustand des Menschen, die mehrere oder wenigere Festigkeit der Constitution, richtet sich hauptsächlich nach dem Zustand der Mutter, weit mehr, als nach dem des Vaters. Von einem schwächlichen Vater kann immer noch ein ziemlich robustes Kind erzeugt werden, wenn nur die Mutter einen recht gesunden und kräftigen Körper hat. Der Stoff des Vaters wird in ihr gleichsam veredelt. Hingegen der stärkste Mann wird von einer kränklichen Lebensarmen Frau nie kräftige und gesunde Kinder erhalten.

Was nun ferner die Beschützung des werdenden Geschöpfs für allen Gefahren und nachtheiligen

BAYERISCHE STAATS-BIBLIOTHEK MUENCHEN

Einwirkungen betrifft, so finden wir hier abermals einen Beweis der göttlichsten Weisheit bey der hier getroffenen Einrichtung. Ohnerachtet der innigsten Verbindung zwischen Mutter und Frucht, ohnerachtet diese wirklich fast ein Jahr lang ein Theil derselben ist, und alle Nahrung und Säfte mit ihr theilt, so ist sie dennoch nicht nur für mechanischen Verletzungen durch ihre Lage und ihr Schwimmen im Wasser gesichert, sondern auch für moralischen und Nerveneindrücken dadurch, daß keine unmittelbare Nervenverbindung zwischen Mutter und Kind ist. Man hat sogar häufige Beyspiele, daß die Mutter starb und das Kind blieb am Leben. — Selbst eine gewisse Immunität von Krankheiten hat die weise Natur mit diesem Zustand verbunden, und es ist ein Erfahrungssatz, daß eine schwangere Frau weit weniger von ansteckenden und andern Krankheitsursachen leidet, und daß eine Frau nie größre Wahrscheinlichkeit zu leben hat, als so lange sie schwanger ist.

Das Gefühl von der Wichtigkeit dieses Zeitraums war nun auch von jeher den Menschen so eingeprägt, daß bey allen alten Völkern eine Schwangere als eine heilige und unverlezliche Person betrachtet, und jede Mishandlung und Verletzung derselben als doppelt strafbar angesehen wurde. — Leider hat unser Zeitalter, sowohl in physischer, als politischer Hinsicht hier einen Unterschied gemacht. Die nervenschwache, empfindliche und zärtliche Con-

stitution der jetzigen Frauen hat diesen Aufenthalt der Frucht im Mutterleibe weit unsichrer und gefährlicher gemacht. Der Mutterleib ist nicht mehr eine solche Freystätte, eine ungestörte Werkstatt der Natur. Durch die unnatürliche Empfindlichkeit, die jezt einem großen Theil des weiblichen Geschlechts eigen ist, sind auch diese Theile weit empfänglicher für tausend nachtheilige Einwirkungen, für eine Menge Mitleidenschaften worden, und die Frucht leidet bey allen Leidenschaften, bey jedem Schrecken, bey Krankheitsursachen und selbst bey den unbedeutendsten Veranlassungen mit. Daher ist es unmöglich, daß ein Kind in einer solchen Werkstätte, wo seine Bildung und Entwicklung jeden Augenblick gestört und unterbrochen wird, je den Grad von Vollkommenheit und Festigkeit erhalten sollte, zu dem es bestimmt war. Und eben so wenig denkt man jezt in bürgerlicher und politischer Rücksicht an die Wichtigkeit dieses Zustandes. Wer denkt jezt an die Heiligkeit einer Schwangern, wer nimmt Rücksicht bey ihrer Behandlung darauf, daß man das Leben, wenigstens die physische und moralische Bildung eines künftigen Menschen dadurch in Gefahr sezt? Ja leider! wie wenig Schwangere selbst haben die Achtung für diesen Zustand, die er verdient? Wie wenige vermögen, sich Vergnügen, Diätfehler zu versagen, die schaden könnten?

Ich glaube daher mit Recht auf diese Bemerkungen folgende Regeln gründen zu können:

1. Solche äußerst nervenschwache und sensible Personen sollten gar nicht heirathen; wo nicht aus Mitleiden gegen sich selbst und gegen die Leiden, denen sie dadurch entgegen gehen, doch wenigstens aus Mitleiden gegen die unglückliche Generation, der sie das Leben geben werden. Ferner, man sollte bey der Erziehung der Töchter hauptsächlich darauf sehen, diese unglückliche Empfindlichkeit zu vermindern, da oft leider aus Rücksicht gegen den Teint, die Decenz und eine Menge andre Etiquettenverhältnisse, gerade das Gegentheil geschieht. Und endlich, es ist die Pflicht jedes Mannes, bey der Wahl seiner Gattin hauptsächlich darauf zu sehen, daß ihr Nervensystem nicht zu reizbar sey. Denn offenbar fällt der Hauptzweck des Ehestands, die Erzeugung gesunder und fester Kinder, dadurch ganz weg.

2. Die Weiber sollten mehr Respect für diesen Zeitpunkt haben, und da eine gute physische und moralische Diät halten. Denn sie haben dadurch den Grad von Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die guten und bösen Anlagen der Seele und des Körpers ihres Kindes in ihrer Gewalt. Besonders warne ich für heftigen Tanzen, und andern zu starken Bewegungen, Leidenschaften, Nachtschwärmen, hitzigen Getränken und zu vielem Sitzen.

3. Aber auch andere Menschen sollten eine Schwangere immer aus diesem Gesichtspunct betrachten, und ihr, als der Werkstätte eines sich bildenden Menschen, alle mögliche Schonung, Aufmerksam-

keit und Vorsorge erzeigen. — Besonders sollte sich jeder Ehemann diese Regel empfohlen seyn lassen, und immer bedenken, daß er dadurch für das Leben und die Gesundheit seiner Generation sorgt, und dadurch erst den vollkommnen Namen, Vater, verdient.

II.

Vernünftige physische Erziehung.

Die physische Behandlung, hauptsächlich in den ersten zwey Jahren des Lebens, ist ein äußerst wesentliches Stück zur Verlängerung des Lebens. Man sollte diesen Zeitraum eigentlich noch als eine fortgesetzte Erzeugung ansehen. Nur der erste Theil der Ausbildung und Entwicklung geschieht im Mutterleibe, der zweyte, nicht weniger wichtige, außer demselben in den ersten zwey Jahren des Lebens. Das Kind kommt ja als ein nur halb entwickeltes Wesen zur Welt. Nun folgen erst die wichtigsten und feinsten Ausbildungen der Nerven- und Seelenorgane, die Entwicklungen der Respirationswerkzeuge, der Muskularbewegung, der Zähne, der Knochen; der Sprachorgane und aller übrigen Theile, sowohl in Absicht der Form als Structur. Man kann also leicht abnehmen, von welchem erstaunlichen Einfluß auf die Vollkommenheit und Dauer des ganzen Lebens es seyn müsse, unter welchen Umständen dieser fortgesezte Bildungs- und Entwicklungsproceß geschieht, ob hindernde, stöhrende und schwächende, oder beschleunigende Einflüsse darauf wirken. Zuverläßig kann hier schon der Grund zu einer langsamern oder geschwindern Consumtion, zu einem

mehr oder weniger Gefahren ausgesezten Körper gelegt werden.

Es ist daher gar nicht ganz einerley, zu welcher Jahreszeit man auf die Welt kommt, und in so fern ist der Einfluß einer guten Geburtsstunde auf das physische Wohl unleugbar. Die Kinder nehmlich, die im Frühling auf die Welt kommen, haben allemal weniger Mortalität und mehr Hofnung, einen gesunden Körper und ein langes Leben zu erhalten, als die, welche zu Anfang des Winters, im November, December und Januar geboren werden. Denn erstere können weit früher und anhaltender frische Luft geniessen, werden von den Eltern weniger durch Betten, heiße Stuben, u. s. w. verzärtelt, und selbst der allgewaltige belebende Einfluß des Frühlings und Sommers wirkt auf sie und erhöht ihre Lebenskraft. — Selbst bey Thieren bestätigt sich dieß; die Frühlingsgeschöpfe sind immer lebhafter und stärker, als die Herbst- und Winterproducte. Dieß gilt indeß alles nur von unserm Clima.

Alle Regeln und Bestimmungen bey der physischen Behandlung der Kindheit lassen sich auf folgende Grundsätze reduciren.

1. Alle Organe, vorzüglich die, auf denen Gesundheit und Dauer des physischen sowohl als geistigen Lebens zunächst beruht, müssen gehörig organisirt, geübt, und zu dem möglichsten Grad von Vollkommenheit gebracht werden. Dahin rechne ich den

Magen, die Lunge, die Haut, das Herz und Gefäßsystem, auch die Sinneswerkzeuge. Eine gesunde Lunge gründet man am besten durch reine freye Luft, und in der Folge durch Sprechen Singen, Laufen. Einen gesunden Magen durch gesunde, gut verdauliche, nahrhafte, aber nicht zu starke und gewürzte Kost. Eine gesunde Haut durch Reinlichkeit, Waschen, Baden, reine Luft, weder zu warme noch zu kalte Temperatur, und in der Folge Bewegung, die Kraft des Herzens und der Gefäße durch alle die obigen Mittel, besonders gesunde Nahrung, und in der Folge körperliche Bewegung.

2. Die successive Entwicklung der physischen und geistigen Kräfte muß gehörig unterstüzt, und weder gehindert, noch zu sehr befördert werden. Immer muß auf gleichförmige Vertheilung der lebendigen Kräfte gesehen werden, denn Harmonie und Ebenmaas der Bewegungen ist die Grundlage der Gesundheit und des Lebens. Hierzu dient im Anfange das Baden und die freye Luft, in der Folge körperliche Bewegung.

3. Das Krankheitsgefühl, d. h. die Empfänglichkeit für Krankheitsursachen, muß abgehärtet und abgestumpft werden, also das Gefühl für Kälte Hitze und in der Folge für kleine Unordnungen und Strapazen. Dadurch erlangt man zweyerley Vortheil, die Lebensconsumtion wird durch die gemäßigte Empfindlichkeit gemindert, und die Störung derselben durch Krankheiten wird verhütet.

4. Alle Ursachen und Keime zu Krankheiten im Körper selbst müssen entfernt und vermieden werden, z. E. Schleimanhäufungen, Verstopfungen des Gekröses, Erzeugung von Schärfen. Fehler, die durch äußerlichen Druck und Verletzungen, zu feste Binden, Unreinlichkeit u. s. w. entstehen könnten.

5. Die Lebenskraft an sich muß immer gehörig genährt und gestärkt werden, (dazu das größte Mittel, frische reine Luft,) und besonders muß die Heilkraft der Natur gleich von Anfang an unterstüzt werden, weil sie das größte Mittel ist, was in uns selbst gelegt wurde, um Krankheitsursachen unwirksam zu machen. Dieß geschieht hauptsächlich dadurch, daß man den Körper nicht gleich von Anfang an zu sehr an künstliche Hülfen gewöhnt, weil man sonst die Natur so verwöhnt, daß sie sich immer auf fremde Hülfe verläßt, und am Ende ganz die Kraft verliert, sich selbst zu helfen.

6. Die ganze Operation des Lebens und der Lebensconsumtion muß von Anfang an nicht in zu große Thätigkeit gesezt, sondern in einem Mittelton erhalten werden, wodurch fürs ganze Leben der Ton zum langsam und also lange leben angegeben werden kann.

Zur Erfüllung dieser Ideen dienen folgende einfache Mittel, welche nach meiner Einsicht das Hauptsächliche der physischen Erziehung ausmachen.

Wir müssen hierbey zwey Perioden unterscheiden.

Die erste Periode, bis zu Ende des zweyten Jahrs.

Hier sind folgendes die Hauptpuncte:

1. Die Nahrung muß gut, aber dem zarten Alter angemessen seyn; also leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, frisch und gesund, nahrhaft, aber nicht zu stark reizend oder erhitzend.

Die Natur giebt uns hierinn die beste Anleitung selbst, indem sie Milch für den anfangenden Menschen bestimmte. Milch hat alle die angegebenen Eigenschaften im vollkommensten Grade, sie ist voller Nahrungsstoff, aber milde, ohne Reiz und Erhitzung nährend, sie hält das Mittel zwischen Thier und Pflanzennahrung, verbindet also die Vortheile der leztern, (weniger zu reizen, als Fleisch), mit den Vortheilen der Fleischnahrung (durch die Bearbeitung eines lebenden thierischen Körpers uns schon verähnlicht zu seyn und leichter den Karacter unsrer Natur anzunehmen), sie ist mit einem Worte ganz auf die Beschaffenheit des kindlichen Körpers berechnet.

Der kindliche Körper lebt nehmlich weit schneller, als der erwachsene Mensch, und wechselt die Bestandtheile öfter, überdieß braucht er die Nahrung nicht bloß zur Erhaltung, sondern auch zum beständigen Wachsthum, welches im ganzen Leben nicht so schnell geschieht, als in den ersten Jahren, er bedarf folglich viel und concentrirte Nahrung; aber er hat schwache Verdauungskräfte und

vermag, noch nicht feste oder seiner Natur noch heterogene (z. E. vegetabilische) Nahrung zu verarbeiten und in seine Natur zu verwandeln; seine Nahrung muß daher flüssig und schon animalisirt, d. h. durch ein anderes lebendes thierisches Geschöpf ihm vorgearbeitet und seiner Natur genähert seyn; er hat aber auch einen sehr hohen Grad von Reizbarkeit und Empfindlichkeit, so daß ein kleiner Reiz, den ein Erwachsener kaum empfindet, hier schon ein künstliches Fieber oder gar Krämpfe und Zuckungen hervorbringen kann; die Nahrung des Kindes muß also milde seyn, und in dem gehörigen Verhältniß zur Reizbarkeit stehen.

Ich halte es daher für eins der ersten Gesetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und gesunden Lebens: das Kind trinke das erste Jahr hindurch seiner Mutter, oder einer gesunden Amme Milch.

Man ist in neuern Zeiten in manche Abweichung von diesem wichtigen Naturgesetz gefallen, die gewiß höchst nachtheilige Einflüsse auf die Dauer und Gesundheit des Lebens haben, und die ich deshalb hier rügen muß.

Man hat Kinder durch bloße vegetabilische Schleime, Haferschleim u. dgl. nähren und aufziehen wollen. Dieß mag zuweilen bey besondern Fällen, zwischen durch nützlich seyn, aber zur alleinigen Nahrung ist es gewiß schädlich, denn es nährt nicht genug, und, was das schlimmste ist, es animalisirt

nicht genug und behält noch einen Theil des sauren vegetabilischen Karacters auch im Körper des Kindes; daher entstehen durch solche Nahrung schwächliche, magere, unaufhörlich mit Säure, Blähungen, Schleim geplagte Kinder, verstopfte Drüsen, Skrofelkrankheit.

Noch schlimmer ist die Gewohnheit, Kinder durch Mehlbrey zu nähren, denn diese Nahrung hat außer dem Nachtheile der bloß vegetabilischen Kost (der Versäurung) auch noch die Folge, die zarten Milchgefäße und Gekrösdrüsen zu verstopfen, und den gewissen Grund zu Skrofeln, Darrsucht oder Lungensucht zu legen.

Andere wählen nun, um diesen zu entgehen, auch zum Theil aus Anglomanie, Fleischnahrung für die Kinder, geben ihnen auch wohl Wein, Bier u. dgl. Und dieses Vorurtheil verdient besonders gerügt zu werden, weil es immer mehr Anhänger gewinnt, mit der jezt beliebten excitirenden Methode zusammentrifft, und das Nachtheilige selbst von Ärzten nicht immer gehörig eingesehen wird. Denn, sagt man, das Fleisch stärkt, und dieß ist gerade, was ein Kind braucht. Aber meine Gründe dagegen sind folgende: Es muß immer ein gewisses Verhältniß seyn zwischen dem Nährenden und dem zu Nährenden, zwischen dem Reiz und der Reizfähigkeit. Je größer die Reizfähigkeit ist, desto stärker kann auch ein kleiner Reiz wirken, je schwächer jene, desto schwächer ist die Wirkung des Reizes. Nun

verhält sich aber diese Reizfähigkeit im menschlichen Leben in immer abnehmender Proportion. In der ersten Periode des Lebens ist sie am stärksten, dann von Jahr zu Jahr schwächer, bis sie im Alter gar erlöscht. Man kann folglich sagen, daß Milch in Absicht ihrer reizenden und stärkenden Kraft in eben dem Verhältniß zum Kinde steht, als Fleisch zu dem Erwachsenen, und Wein zu dem alten abgelebten Menschen. Giebt man aber einem Kinde frühzeitig Fleischnahrung, so giebt man ihm einen Reiz, der dem Reiz des Weins bey Erwachsenen gleich ist, der ihm viel zu stark, und von der Natur auch gar nicht bestimmt ist. Die Folgen sind: man erregt und unterhält bey dem Kinde ein künstliches Fieber, beschleunigt Circulation des Bluts, vermehrt die Wärme, und bewirkt einen, beständig zu heftigen entzündlichen Zufällen geneigten, Zustand. Ein solches Kind sieht zwar blühend und wohlgenährt aus, aber die geringste Veranlassung kann ein heftiges Aufwallen des Bluts erregen, und kommts nun vollends zur Zahnarbeit oder Blattern und andern Fiebern, wo der Trieb des Bluts so schon heftig zum Kopfe steigt, so kann man fest darauf rechnen, daß Entzündungsfieber, Zuckungen, Schlagflüsse entstehen. Die meisten Menschen glauben, man könne nur an Schwäche sterben, aber man kann auch an zu viel Stärke, Vollsaftigkeit und Reizung sterben, und dazu kann ein unvernünftiger Gebrauch reizender Mittel führen. Ferner, durch solche starke Nahrung der

Kinder beschleunigt man von Anfang an ihre Lebens-operation und Consumtion, man sezt alle Systeme und Organe in eine viel zu starke Thätigkeit, man giebt gleich von Anfang den Ton zu einem regern, aber auch geschwindern, Leben an, und in der Meynung recht zu stärken, legt man wirklich den Grund zu einem kürzern Leben. Überdieß muß man nicht vergessen, daß eine solche frühzeitige Fleischnahrung die Entwicklungsgeschäfte des Zahnens und in der Folge auch der Mannbarkeit viel zu sehr beschleunigt (ein Hauptverkürzungsmittel des Lebens), und selbst auf den Karacter einen üblen Einfluß hat. Alle fleischfressende Menschen und Thiere sind heftiger, grausamer, leidenschaftlicher, da hingegen die vegetabilische Kost immer mehr zur Sanftmuth und Humanität führt. Ich habe dieß in der Erfahrung gar oft bestätigt gefunden. Kinder, die zu früh und zu viel Fleischkost bekamen, wurden immer kräftige, aber leidenschaftliche, heftige, brutale Menschen, und ich zweifle, daß eine solche Anlage sowohl diese Menschen als die Welt beglückt. Es giebt allerdings Fälle, wo Fleischkost auch schon frühzeitig nützlich seyn kann, nehmlich bey schon schwachen, ohne Muttermilch erzognen, an Säure leidenden Subjecten, aber dann ist sie Arzney, und muß vom Arzt erst bestimmt und verordnet werden. Was ich vom Fleisch gesagt habe, gilt noch mehr vom Wein, Kaffee, Chokolade, Gewürze u. dgl. Und es bleibt daher eine sehr wichtige Regel der physischen Kin-

derzucht: Das Kind soll im ersten halben Jahre gar kein Fleisch, keine Fleischbrühe, kein Bier, keinen Kaffee, keinen Wein genießen, sondern blos Muttermilch. Erst im zweyten halben Jahre kann leichte Bouillonsuppe verstattet werden; aber wirkliches Fleisch in Substanz nur erst, wenn die Zähne durch sind, also zu Ende des zweyten Jahrs. Bier, nur an solchen Orten, wo schlechtes Wasser ist, denn sonst bleibt reines Wasser immer das beste Getränk für Kinder. Wein in der Regel in diesem Alter gar nicht; nur dann, wenn Schwäche des Magens oder des ganzen Körpers seinen Gebrauch gebieten, also nur als Arzneymittel, und auf Verordnung des Arztes.

Wenn nun aber unüberwindliche Hindernisse des Selbststillens eintreten (welche in unsern Zeiten leider nicht selten sind, wie z. B. Kränklichkeit, schwindsüchtige Anlage, Nervenschwäche der Mutter, wobey das Kind mehr Verlust als Gewinn für seine Lebensdauer haben würde), und wenn auch keine gesunde Amme zu haben ist, dann tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind künstlich aufzuziehen, und ob gleich diese Methode immer für die Gesundheit und Lebensdauer etwas nachtheiliges hat, so kann man sie doch um vieles unschädlicher machen, wenn man folgendes beobachtet: Man lasse erstens doch wenigstens wo möglich das Kind die ersten 14 Tage bis 4 Wochen an seiner Mutter Brust trinken. Man glaubt nicht, wie viel Wert dies in der ersten Periode hat. Dann gebe man

zum Ersatz der Muttermilch am besten Ziegen- oder Eselinnenmilch, aber immer unmittelbar nach dem Ausmelken und noch warm von Lebenswärme. Noch schöner wäre es, die Milch von dem Kinde, unmittelbar aus dem Thiere, saugen zu lassen. Ist auch dieß nicht möglich, so gebe man eine Mischung von der Hälfte Kuhmilch und Wasser, immer lauwarm, und wenigstens einmal täglich frische Milch. Eine wichtige Bemerkung ist hierbey, daß man nicht die Milch wärmen oder warm stellen muß (denn sie nimmt sonst gleich einen säuerlichen Karacter an), sondern das Wasser, daß man jedesmal beym Gebrauch erst dazu mischt. Bey dieser künstlichen Ernährung ist es nun nöthig, schon früher Suppen, von klein geriebnem Zwieback, Gries, klar gestoßnem Sago oder Saleb, mit halb Milch und Wasser gekocht, zu geben, auch leichte, nicht fette Bouillon, Eyerwasser (ein Eyerdotter in ein Pfund Wasser zerrührt und mit etwas Zucker vermischt). Auch sind Kartoffeln in den ersten zwey Jahren schädlich. So wenig ich sie überhaupt für ungesund halte, so sind sie doch zuverlässig für einen so zarten Magen noch zu schwer zu verdauen, denn sie enthalten einen sehr zähen Schleim.

2. Man lasse das Kind, von der dritten Woche an (im Sommer eher, im Winter später), täglich freye Luft genießen, und setze dies ununterbrochen, ohne sich durch Witterung abhalten zu lassen, fort.

Kinder und Pflanzen sind sich darinn vollkommen gleich. Man gebe ihnen die reichlichste Nahrung, Wärme, u. s. f. aber man entziehe ihnen Luft und Licht, und sie werden welk und bleich werden, zurückbleiben, und zulezt ganz absterben. Der Genuß reiner, freyer Luft und der darinn befindlichen belebenden Bestandtheile, ist eine eben so nothwendige, ja noch unentbehrlichere Nahrung zu Erhaltung des Lebens, als Essen und Trinken. Ich weiß Kinder, die bloß deswegen die Schwächlichkeit und die blasse Farbe ihr ganzes Leben hindurch nicht los wurden, weil sie in den ersten Jahren als Stubenpflanzen waren erzogen worden, da hingegen dieser tägliche Genuß derselben, das tägliche Luftbad, das einzige Mittel ist, blühende Farbe, Kraft und Energie dem werdenden Wesen auf sein ganzes Leben mitzutheilen. Auch ist der Vortheil sehr wichtig, daß man dadurch einen wichtigen Theil der pathologischen Abhärtung bewirkt, und in der Folge Veränderung der Kälte und Wärme, der Witterung u. dgl. recht gut ertragen lernt.

Am nüzlichsten ists, wenn das Kind die freye Luft in einem mit Gras und Bäumen bewachsenen und von den Wohnungen etwas entfernten Orte genießt. Der Luftgenuß in den Straßen einer Stadt ist weit weniger heilsam.

3. Man wasche täglich den ganzen Körper des Kindes mit frisch geschöpftem kalten Wasser. Diese Regel ist unentbehrlich zur Reinigung und Belebung

der Haut, zur Stärkung des ganzen Nervensystems und zur Gründung eines gesunden und langen Lebens. Das Waschen wird von der Geburt an täglich vorgenommen, nur in den ersten Wochen mit lauem Wasser, aber dann mit kaltem, und zwar, welches ein sehr wesentlicher Umstand ist, mit frisch aus der Quelle oder dem Brunnen geschöpften Wasser. Denn auch das gemeine Wasser hat geistige Bestandtheile, (fixe Luft), die verloren gehen, wenn es eine Zeit lang offen steht, und die ihm doch vorzüglich stärkende Kraft mittheilen. Doch muß dieses Waschen geschwind geschehen und hinterdrein der Körper gleich abgerieben werden. Denn das langsame Benetzen erkaltet, aber das schnelle Abreiben erwärmt. Auch darf es nicht gleich geschehen, wenn das Kind aus dem Bett kommt, und überhaupt nicht, wenn es ausdünstet.

4. Man bade das Kind alle Wochen ein = oder zweymal in lauem Wasser (die Temperatur frisch gemolkner Milch, 24 bis 26 Grad Reaum. Therm.)

Dieses herrliche Mittel vereinigt eine solche Menge ausserordentlicher Kräfte, und ist zugleich dem kindlichen Alter so angemessen, daß ich es ein wahres Arcanum zur physischen Vervollkommnung und Ausbildung des werdenden Menschen nennen möchte. Reinigung und Belebung der Haut, freye aber doch nicht beschleunigte Entwicklung der Kräfte und Organe, gleichförmige Circulation, harmonische Zusammenwirkung des Ganzen (die Grundlage der Gesund-

heit), Stärkung des Nervensystems, Mäßigung der zu großen Reizfähigkeit der Faser und der zu schnellen Lebensconsumtion, Reinigkeit der Säfte, dieß sind seine Wirkungen, und ich kann mit Überzeugung behaupten, daß ich kein Hülfsmittel der physischen Erziehung kenne, was so vollkommen alle Erfordernisse zu Gründung eines langen und gesunden Lebens in sich vereinigte, als dieses. Das Bad muß nicht ganz aus gekochtem Wasser bestehen, sondern aus frisch von der Quelle geschöpftem, zu dem man noch so viel warmes, als zur lauen Temperatur nöthig ist, hinzugießt. Im Sommer ist das Wasser am schönsten, was durch die Sonnenstrahlen erwärmt ist. Die Dauer des Bads in dieser Periode des Lebens ist ¼ Stunde, in der Folge länger. Nie muß es in den ersten Stunden nach dem Essen geschehen *).

5. Man vermeide ja ein gar zu warmes Verhalten; also warme Stube, warme Federbetten, zu warme Kleidung u. s. w. Ein zu warmes Verhalten vermehrt ausnehmend die Reizbarkeit und also die schnellere Lebensconsumtion, schwächt und erschlafft die Faser, beschleunigt die Entwicklungen,

*) Ausführlich findet man die Anwendung dieser Mittel bey Kindern abgehandelt in meinem Guten Rath an Mütter über die wichtigsten Puncte der physischen Erziehung, Berlin bey Rottmann; und in meinen Erinnerungen an die Wiedereinführung der Bäder, (in meinen gemeinnützigen Aufsätzen. Leipzig bey Göschen), auch einzeln gedruckt Weimar im Industrie Comtoir.

schwächt und lähmt die Haut, disponirt zu beständigen Schweißen und macht dadurch ewigen Erkältungen ausgesezt. Insbesondere halte ichs für sehr wichtig, die Kinder von Anfang an zu gewöhnen, auf Matrazen von Pferdehaaren, Spreu oder Moos zu schlafen, sie nehmen nie eine zu große Wärme an, haben mehr Elastizität, nöthigen auch das Kind (weil sie nicht nachgeben) gerade ausgestreckt zu liegen, wodurch sie das Verwachsen verhüten, und sichern für dem zu frühzeitigen Erwachen des Geschlechtstriebs. Bey strenger Winterkälte kann ein leichtes Federkissen darüber gelegt werden.

6. Die Kleidung sey weit, nirgends drückend, von keinem zu warmen und die Ausdünstung zurückhaltenden Material (z. E. Pelz), sondern von einem, was man oft erneuern oder waschen kann, am besten baumwollne, im strengen Winter leichte wollne Zeuge. Man entferne alle festen Binden, steife Schnürleiber, enge Schuhe u. dgl., sie können den Grund zu Krankheiten legen, die in der Folge das Leben verkürzen. Der Kopf muß von der vierten bis achten Woche an (dieß bestimmt die Jahreszeit) unbedeckt getragen werden.

7. Man beobachte die äußerste Reinlichkeit, d. h. wechsele täglich das Hemde, wöchentlich die Kleidung, monatlich die Betten, entferne üble Ausdünstungen (vorzüglich nicht viel Menschen in der Kinderstube, kein Trocknen der Wäsche, keine alte Wäsche). Reinlichkeit ist das halbe Leben für Kinder;

je reinlicher sie gehalten werden, desto besser gedeihen und blühen sie. Durch bloße Reinlichkeit, bey sehr mäßiger Nahrung, können sie in kurzer Zeit stark, frisch und munter gemacht werden, da sie hingegen ohne Reinlichkeit, bey der reichlichsten Nahrung abmagern und verblassen. Dieß ist die unerkannte Ursache, warum manches Kind verdirbt und verwelkt, man weiß nicht woher. Ungebildete Leute glauben dann oft, es müsse behext seyn, oder die Mitesser haben. Aber die Unreinlichkeit ist der feindliche Dämon, der es besizt, und der es auch sicher am Ende verzehren wird.

Die zweyte Periode, vom Ende des zweyten bis zum zwölften, vierzehnten Jahre.

Hier empfehle ich folgendes:

1. Man beobachte die Gesetze der Reinlichkeit, des kalten Waschens, des Badens, der leichten Bekleidung des Leibes in freyer Luft, eben so fort, wie gesagt worden.

2. Die Diät sey nicht zu ausgesucht, gekünstelt oder zu strenge. Man thut am besten, die Kinder in dieser Periode eine gehörige Mischung von Fleisch und Vegetabilien geniessen zu lassen, und sie an alles zu gewöhnen, nur nicht zu viel und nicht zu oft. Man sey versichert, wenn man die übrigen Puncte der physischen Erziehung, körperliche Bewegung, Reinlichkeit u. s. w. nur recht in Ausübung bringt, so braucht es gar keine delicate oder ängstliche Diät, um gesunde Kinder zu haben. Man sehe

doch nur die Bauernkinder an, die bey einer eben nicht medizinischen Diät gesund und stark sind. Aber freylich darf man es nicht machen, wie man es mit so vielen Dingen gemacht hat; etwa blos Bauernkost geben, und dabey weiche Federbetten, Stubensitzen, Müssiggang beybehalten (so wie man auch wohl das kalte Baden gebraucht hat, aber übrigens die warmen Stuben, warmen Federbetten, u. s. w. sorgfältig beybehalten hat). Ich kann nicht genug wiederholen, was ich schon irgendwo einmal gesagt habe: Ein Hauptstück guter Erziehung ist, einerley Ton zu beobachten, und keine kontrastirenden Behandlungsweisen zu vereinigen. Sehr gut ist es, wenn man ihnen viermal zu bestimmten Zeiten, zu essen reicht, und diese Ordnung bestimmt beobachtet. Das einzige, was Kinder nicht bekommen dürfen, sind Gewürze, Kaffee, Chokolade, Haut gout, Hefen-, Fett- und Zuckergebacknes, grobe Mehlspeisen, Käse. Zum Getränk ist nichts besser, als reines frisches Wasser. Nur an solchen Orten, wo die Natur reines Quellwasser versagt hat, lasse ichs gelten, Kinder an Bier zu gewöhnen.

3. Körperliche Muskularbewegung tritt nun als ein Hauptstück der physischen Erziehung ein. Man lasse das Kind den größten Theil des Tages in körperlichen Bewegungen, in gymnastischen Spielen aller Art zubringen, und zwar in freyer Luft, wo sie am nüzlichsten sind. Dieß stärkt unglaublich, giebt dem Körper eigne Thätigkeit, gleichförmige

Vertheilung der Kräfte und Säfte, und verhütet am sichersten die Fehler des Wuchses und der Ausbildung.

4. Man strenge die Seelenkräfte nicht zu frühzeitig zum Lernen an. Es ist ein großes Vorurtheil, daß man damit nicht früh genug anfangen zu können glaubt. Allerdings kann man zu bald anfangen, wenn man den Zeitpunkt wählt, wo noch die Natur mit Ausbildung der körperlichen Kräfte und Organe beschäftigt ist, und alle Kraft dazu nöthig hat, und dieß ist bis zum siebenten Jahre. Nöthigt man da schon Kinder zum Stubensitzen und Lernen, so entzieht man ihrem Körper den edelsten Theil der Kräfte, der nun zum Denkgeschäft consumirt wird, und es entsteht unausbleiblich Zurückbleiben im Wachsthum, unvollkommne Ausbildung der Glieder, Schwäche der Muskulartheile, schlechte Verdauung, schlechte Säfte, Skrofeln, ein Übergewicht des Nervensystems in der ganzen Maschine, welches Zeitlebens durch Nervenübel, Hypochondrie u. dgl. lästig wird. Doch kommt hierbey auch viel auf die Verschiedenheit des Subjects und seine größere oder geringere Geisteslebhaftigkeit an, aber ich bitte sehr, gerade das Gegentheil von dem zu thun, was man gewöhnlich thut. Ist das Kind sehr frühzeitig zum Denken und Lernen aufgelegt, so sollte man, anstatt ein solches, wie gewöhnlich, desto mehr anzustrengen, es vielmehr später zum Lernen anhalten, denn jene frühzeitige Reife ist mehrentheils schon Krankheit,

wenigstens ein unnatürlicher Zustand, der mehr gehindert als befördert werden muß (es müßte denn seyn, daß man lieber ein Monstrum von Gelehrsamkeit, als einen gesunden, lange lebenden Menschen daraus erziehen wollte). Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geist ist, und wo lezterer zu langsam sich zu entwickeln scheint, kann schon etwas eher und stärker zum Denken aufgemuntert, und darinn geübt werden.

Noch muß ich hierbey erinnern, daß gar viele Nachtheile des frühzeitigen Studirens, nicht sowohl von der Geistesanstrengung, als vielmehr von dem Stubensitzen, von der eingeschloßnen verdorbenen Schulluft herrühren, worinn man die Kinder dieß Geschäft treiben läßt. Wenigstens wird dadurch die Schwächung verdoppelt. Ich bin völlig überzeugt, daß es weit weniger schaden würde, wenn man die Kinder ihre Denkübungen, bey guter Jahreszeit, im Freyen halten ließe, und hier hat man zugleich das Buch der Natur bey der Hand, welches gewiß, vorausgesezt, daß der Lehrer darinn zu lesen versteht, den Kindern zum ersten Unterricht weit angemeßner und unterhaltender ist, als alle gedruckte und geschriebene Bücher.

In diese Periode gehört nun auch noch ein für die physische Erziehung äußerst wichtiger Punct: die Verhütung der Onanie, oder besser: die Verhütung des zu frühzeitigen Erwachens des

Geschlechtstriebes. Und da dieses Übel unter die gewissesten und fürchterlichsten Verkürzungs- und Verkümmerungsmittel des Lebens gehört (wie oben gezeigt worden), so ist es meine Pflicht, hier etwas ausführlicher von den Mitteln dagegen zu reden. Ich bin sehr fest überzeugt, daß dieß Übel äußerst häufig und eins der wichtigsten Anliegen der Menschheit ist, aber auch daß, wo es einmal eingerissen und zur Gewohnheit worden, es sehr schwer zu heben ist; daß man also ja nicht träumen darf, in einzelnen Specificis und Kurarten die Hülfe dagegen zu finden, die gewöhnlich zu spät kommt, sondern daß die Hauptsache darauf ankommt, die Onanie zu verhüten, und daß diese Kunst, und folglich das ganze Geheimniß darinn besteht: die zu frühzeitige Entwicklung und Reizung des Geschlechtstriebes zu verhindern. Dieß ist eigentlich die Krankheit, an welcher gegenwärtig die Menschheit laborirt, und wovon die Onanie nur erst eine Folge ist. Diese Krankheit kann schon im siebenten, achten Jahre da seyn, wenn gleich die Onanie selbst noch fehlt. Aber sie zu verhüten, ist es freylich nöthig, schon von der ersten Kindheit an seine Maasregeln dagegen zu nehmen, und nicht einzelne Puncte, sondern das Ganze der Erziehung darnach einzurichten.

Nach meiner Einsicht und Erfahrung sind folgendes (wenn sie vollkommen angewendet werden) zuverlässige Mittel gegen diese Pest der Jugend.

1. Man gebe vom Anfange an keine zu reizende, starke, nahrhafte Diät. Freylich denkt mancher nicht, wenn er seinem Kinde recht bald Fleisch, Wein, Kaffee u. dgl. giebt, daß er es dadurch zum Kandidaten der Onanie macht. Aber so ist es. Diese zu frühzeitige Reizungen beschleunigen (wie ich schon oben gezeigt habe) diese Entwicklungen. Insbesondre ist es schädlich, Abends Fleisch, harte Eyer, Gewürze oder blähende Dinge, z. E. häufige Kartoffeln, welche gar sehr dahin wirken, genießen zu lassen, desgleichen zu nahe vor Schlafengehen zu essen.

2. Das schon erwähnte tägliche kalte Waschen, der Genuß der freyen Luft, die leichte Bekleidung besonders der Geschlechtstheile. Warme enge Hosen waren schon oft das Treibhaus dieser zu frühzeitigen Entwicklung, und sehr gut ists daher, in den ersten Jahren einen unten offnen Rock und gar keine Hosen tragen zu lassen.

3. Man lasse nie auf Federn, sondern nur auf Matrazen schlafen, Abends, nach einer tüchtigen Bewegung, also recht müde, zu Bett gehen und früh, so wie die Kinder munter werden, sie aufstehen. Dieser Zeitpunct des Faullenzens früh im Bette, zwischen Schlafen und Wachen, besonders unter einer warmen Federdecke, ist eine der häufigsten Verführungen zur Onanie, und darf durchaus nicht gestattet werden.

4. Man gebe täglich hinlängliche Muskularbewegung, so daß der natürliche Kraftvorrath durch

die Bewegungsmuskeln verarbeitet und abgeleitet werde. Denn wenn freylich ein solches armes Kind den ganzen Tag sizt, und in einem körperlich-passiven Zustande erhalten wird, ist es da wohl ein Wunder, daß die Kräfte, die sich doch äußern wollen und müssen, jene unnatürliche Richtung nehmen? Man lasse ein Kind, einen jungen Menschen, durch Laufen, Springen u. d. gl. täglich seine Kräfte bis zur Ermüdung im Freyen ausarbeiten, und ich stehe dafür, daß ihm keine Onanie einfallen wird. Sie ist das Eigenthum der sitzenden Erziehung, der Pensionsanstalten, und Schulklöster, wo die Bewegung zu halben Stunden zugemessen wird.

Man strenge die Denk- und Empfindungskraft nicht zu früh, nicht zu sehr an. Je mehr man diese Organe verfeinert und vervollkommt, desto empfänglicher und empfindlicher wird das ganze Nervensystem, und somit auch die Zeugungsorgane.

6. Insbesondere verhüte man alle Reden, Schriften und Gelegenheiten, die diese Ideen in Bewegung setzen, oder nur auf diese Theile aufmerksam machen können. Ableitung davon auf alle mögliche Weise ist nöthig, aber nicht die von einigen empfohlne Methode, sie durch die Erklärung ihres Nutzens und Gebrauchs dem Kinde erst recht interessant und wichtig zu machen. Gewiß, je mehr man die Aufmerksamkeit dahin leitet, desto eher kann man auch einen Reiz daselbst erwecken, (denn Erregung der innern Aufmerksamkeit auf einen Punkt ist innere Berührung

und eben so gut Reiz, als äußere Berührung); und ich halte es daher mit den Alten, einem Kinde vor dem vierzehnten Jahre nichts vom Zeugungsgeschäft zu sagen. Wofür die Natur noch kein Organ hat, davon soll sie auch noch keinen Begriff haben, sonst kann der Begriff das Organ hervorrufen, ehe es Zeit ist.

Auch entferne man ja Komödien, Romane, Gedichte, die dergleichen Gefühle erregen. Nichts, was die Phantasie erhizt und dahin leitet, sollte vorkommen. So ist z. B. das Lesen mancher alten Dichter, oder das Studium der Mythologie schon manchem sehr nachtheilig gewesen. Auch in diesem Sinn wäre es weit besser, den Anfang mit dem Studium der Natur, der Kräuterkunde, Thierkunde, Ökonomie u. s. w. zu machen. Diese Gegenstände erregen keine unnatürlichen Triebe der Art, sondern erhalten den reinen Natursinn, der vielmehr das beste Gegengift derselben ist.

7. Man sey äußerst aufmerksam auf Kindermägde, Domestiken, Gesellschafter, daß diese nicht den ersten Keim zu dieser Ausschweifung legen, welches solche Personen oft in aller Unwissenheit thun. Mir sind einige Fälle bekannt, wo die Kinder blos dadurch Onanisten wurden, weil die Kindermagd, wenn sie schrieen und nicht einschlafen wollten, kein besseres Mittel wußte, sie zu besänftigen, als ihnen durch Berührung gewisser Theile angenehme Em-

pfindungen zu erregen. Daher auch das Zusammenschlafen mehrerer nie zu gestatten ist.

9. Wenn aber demohngeachtet jener unglückliche Trieb erwacht, so untersuche man vor allen Dingen, ob es nicht vielmehr Krankheit als Unart ist, worauf die meisten Erzieher zu wenig sehen. Vorzüglich können alle Krankheiten, die ungewöhnliche Reize im Unterleibe erregen, wenn sie mit etwas Empfindlichkeit der Nerven zusammentreffen, dazu Gelegenheit geben, wie ich aus Erfahrung weiß. Dahin gehören Wurmreiz, Skrofeln oder Gekrösdrüsenverhärtungen, auch Vollblütigkeit des Unterleibes, sie mag nun Folge einer zu reizenden erhitzenden Diät oder des Sitzens seyn. Man muß daher, bey jedem Verdacht der Art, immer erst die körperliche Ursache entfernen, durch stärkende Mittel die widernatürliche Empfindlichkeit der Nerven heben, und man wird, ohne andere Hülfe, auch den Trieb zur Onanie, oder die zu frühzeitige Reizbarkeit der Geschlechtstheile, gehoben haben.

III.

Thätige und arbeitsame Jugend — Vermeidung der Weichlichkeit.

Wir finden, daß alle die, welche ein sehr hohes Alter erreichten, solche Menschen waren, die in der Jugend Mühe, Arbeit, Strapazen ausgestanden hatten. Es waren Matrosen, Soldaten, Tagelöhner. Ich will nur an den 112jährigen Mittelstädt erinnern, der schon im 15ten Jahr Bedienter und im 18ten Jahre Soldat war, und alle Preußische Kriege seit Stiftung der Monarchie mitmachte.

Eine solche Jugend wird die Grundlage zu einem langen und festen Leben auf eine doppelte Art; theils, indem sie dem Körper jenen Grad von Festigkeit und Abhärtung giebt, der zur Dauer nothwendig ist; theils, indem sie dasjenige möglich macht, was hauptsächlich zum Glück und zur Länge des Lebens gehört, das Fortschreiten zum Bessern und Angenehmern. Der, der in der Jugend alle Bequemlichkeiten und Genüsse im Überfluß hatte, hat auch nichts mehr zu hoffen, das große Mittel zur Erweckung und Conservation der Lebenskraft, Hoffnung und Aussicht ins Bessere, fehlt ihm. Muß er nun vollends mit zunehmenden Jahren Dürftigkeit und Beschwerden empfinden, dann wird er doppelt niedergedrückt, und nothwendig seine Lebensdauer

verkürzt. Aber in dem Übergang von Beschwerlichkeiten zum Bessern liegt ein beständiger Quell von neuer Freude, neuer Kraft und neuem Leben.

So wie der Übergang mit zunehmenden Jahren aus einem rauhen, unfreundlichen Clima in ein milderes sehr viel zur Verlängerung des Lebens beyträgt, eben so auch der Übergang aus einem mühevollen Leben in ein bequemeres und angenehmeres.

Ich muß hier einen Hauptfehler unsrer heutigen Erziehung rügen, der jenen Grundsätzen ganz entgegen ist: die physische und moralische Weichlichkeit. Ich verstehe darunter die Gewohnheit und das Bestreben, Kindern und jungen Leuten das Leben so leicht und bequem wie möglich zu machen, und allen Widerstand und Druck, alles Harte und Beschwerliche, sorgfältig aus dem Wege zu räumen. Dieß gilt sowohl vom Physischen als vom Moralischen. Im Physischen rechne ich dahin, bequeme Meubles, Sofas und Federbetten, ein immer gleiches warmes Stubenclima, weiche schon vorgearbeitete Speisen, u. dgl. Im Moralischen, eine zu weiche und nachgiebige Behandlung, Vermeidung aller Strenge, alles directen Widerstandes, aller Strafen, die Methode alles spielend zu lernen — eine große Thorheit — da es ja nicht blos darauf ankömmt, daß man lernt, sondern gewiß eben so sehr, wie man es lernt, d. h. daß man zugleich die Kunst lernt, zu lernen, sich Mühe zu geben,

Schwierigkeiten zu überwinden, und sichs sauer werden zu lassen. Eine solche Erziehung erzeugt Schlaffheit und Schwäche, denn nur Widerstand bildet wahre Kraft, nur die Überwindung von Schwierigkeiten und Mühseeligkeiten giebt Selbstthätigkeit, Energie und Karakter. Ist es denn nicht unser ganzes Leben hindurch die Mühe, die Arbeit, die Widerwärtigkeit, wodurch uns das Schicksal erzieht, und unsere edelsten Kräfte, unsern Muth, unsere Erhebung über das Irdische und Gemeine ausbildet? Es bleibt ewig wahr, was Göthe so schön sagt:

Wer nie sein Brod mit Thränen aß,
Der kennt euch nicht, Ihr himmlischen Mächte.

Nun denke man sich einen jungen Menschen, der, auf solche Art erzogen, nun in die Welt tritt, wo ihm nicht nachgegeben, sondern alles sauer gemacht wird, wo seine schönsten Wünsche vereitelt und tausend Schwierigkeiten in den Weg gestellt werden. — Was wird, was muß die Folge seyn? Muthlosigkeit, Unzufriedenheit mit sich und der ganzen Welt, tiefes Gefühl des Unglücks, ohne Kraft es abzuändern, oder — wenn noch einige Energie da ist — Verzweiflung.

Woher jezt die vielen hypochondrischen, Lebenssatten, unzufriedenen jungen Leute? — »Weil sie als Knaben keine Schläge mehr bekommen,« hörte ich neulich eine verständige alte Dame sagen — und sollte sie so ganz unrecht haben? — Man braucht

nur

nur nicht eben Schläge sondern eine gewisse Strenge der Erziehung zu verstehen. — Man blicke um sich, und befrage die Erfahrung und die Geschichte. Die größten und kraftvollesten Menschen waren die, welche eine schwere und harte Jugend hatten.

IV.

Enthaltsamkeit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe.

Wer nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß,
Dem steht ein stolzes Wort wohl an,
Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!

Denn er gedeiht, und sproßt empor
Wie auf der Wies' ein schlankes Rohr,
Und lebt und webt, der Gottheit voll,
An Kraft und Schönheit ein Apoll.

Die Götterkraft, die ihn durchfleußt,
Beflügelt seinen Feuergeist,
Und treibt aus kalter Dämmerung
Gen Himmel seinen Adlerschwung.

O schaut, wie er voll Majestät,
Ein Gott, daher auf Erden geht!
Er geht und steht voll Herrlichkeit
Und fleht um nichts; denn er gebeut.

Sein Auge funkelt dunkelhell,
Wie ein krystallner Schattenquell.
Sein Antlitz strahlt wie Morgenroth,
Auf Nas' und Stirn herrscht Machtgebot.

Die edelsten der Jungfraun blühn;
Die blühn und duften nur für ihn,
O Glückliche, die er erkießt!
O Glückliche, die sein genießt!

Bürger.

Es war eine Zeit, wo der Teutsche Jüngling nicht eher an den Umgang mit dem andern Geschlecht dachte, als im 24sten bis 25sten Jahre, und man wußte nichts von schädlichen Folgen dieser Enthaltsamkeit, nichts von den Verhaltungskrankheiten und so manchem andern Übel, was man sich jezt träumt; sondern man wuchs, ward stark, und es wurden Männer, die durch ihre Größe selbst die Römer in Verwunderung sezten.

Jezt hört man um die Zeit auf, wo jene anfingen, man glaubt nicht bald genug sich der Keuschheitsbürde entledigen zu können, man hat die lächerlichsten Einbildungen von dem Schaden, den die Enthaltsamkeit verursachen könnte, und also fängt der Knabe an, noch lange vorher, ehe sein eigner Körper vollendet ist, die zur Belebung andrer bestimmten Kräfte zu verschwenden. Die Folgen liegen am Tage. Diese Menschen bleiben unvollendete halbfertige Wesen, und um die Zeit, wo unsre Vorfahren erst anfingen diese Kräfte zu brauchen, sind sie gewöhnlich schon damit zu Ende, fühlen nichts als Ekel und Überdruß an dem Genusse, und einer der wichtigsten Reize zur Würzung des Lebens ist für sie auf immer verloren.

Es ist unglaublich, wie weit Vorurtheile in diesem Puncte gehen können, besonders wenn sie unsern Neigungen schmeicheln. Ich habe wirklich einen Menschen gekannt, der in allem Ernste glaubte,

es existire kein schädlicheres Gift für den menschlichen Körper, als die Zeugungssäfte, und die Folge war, daß er nichts angelegentlicheres zu thun hatte, als sich immer, so schnell wie möglich, davon zu entledigen. Durch diese Bemühungen brachte er's denn dahin, daß er im 20sten Jahre ein Greis war, und im 25sten alt und lebenssatt starb.

Man ist jezt so ganz in den Geschmack der Ritterzeiten gekommen, daß sogar alle Romane diese Form annehmen müssen, wenn sie gefallen sollen, und man kann nicht aufhören, die Denk- und Handlungsweise, das Edle, Große und Entschloßne dieser Teutschen Männer zu bewundern. Und das mit Recht. Es scheint je mehr wir fühlen, wie weit wir davon abgekommen sind, desto mehr zieht uns jene Darstellung an, desto mehr erregt sie den Wunsch, ihnen wieder ähnlich zu werden. Aber wie gut wäre es, wenn wir nicht blos an die Sache, sondern vielmehr an die Mittel dazu dächten! Das, wodurch jene den Muth, die Leibes- und Seelenkraft, den festen, treuen und entschloßnen Karacter, genug, alles das erhielten, was sie zu wahren Männern im ganzen Sinne des Worts macht, war vorzüglich ihre strenge Enthaltsamkeit und Schonung ihrer physischen Mannskraft. Die Jugend dieser Männer war großen Unternehmungen und Thaten, nicht Wollüsten und Genüssen geweiht, der physische Geschlechtstrieb wurde nicht zum thierischen Genuß erniedrigt, sondern in eine moralische Anrei-

zung zu großen und kühnen Unternehmungen veredelt. Ein jeder trug im Herzen das Bild seiner Geliebten, sie mochte nun wirklich oder idealisch seyn, und diese romantische Liebe, diese unverbrüchliche Treue, war das Schild seiner Enthaltsamkeit und Tugend, befestigte seine Körperkraft, und gab seiner Seele Muth und ausharrende Dauer, durch die beständige Aussicht auf den ihm in der Ferne zuwinkenden Minnesold, der nur erst durch große Thaten errungen werden konnte. So romanhaft die Sache scheinen mag, so finde ich doch bey genauer Untersuchung große Weisheit in dieser Benutzung des physischen Triebs, eines der stärksten Motive der menschlichen Natur. Wie ganz anders ist es damit bey uns geworden? Dieser Trieb, der durch kluge Leitung der Keim der erhabensten Tugend, des größten Heroismus werden kann, ist zur tändelnden Empfindeley oder zum blos thierischen Genuß herabgesunken, den man noch vor der Zeit bis zum Ekel befriedigt; der Affect der Liebe, der dort für Ausschweifungen sicherte, ist bey uns die Quelle der allerzügellosesten worden; die Tugend der Enthaltsamkeit, gewiß die größte Grundlage moralischer Festigkeit und Mannheit des Karacters, ist lächerlich geworden, und als eine altmodische Pedanterey verschrieen, und das, was die lezte süßeste Belohnung überstandener Arbeiten, Mühseeligkeiten und Gefahren seyn sollte, ist eine Blume worden, die jeder Knabe am Wege pflückt. Warum legte die Natur

dieses Sehnen zur Vereinigung, diesen allmächtigen unwiderstehlichen Trieb der Liebe in unsre Brust? Wahrlich nicht, um Romane zu spielen und in dichterischen Exstasen herumzuschwärmen, sondern um dadurch ein festes unzertrennliches Band zweyer Herzen zu knüpfen, den Grund einer glücklichen Generation zu legen, und durch dieß Zauberband unsre Existenz mit der ersten und heiligsten aller Pflichten zu verbinden. — Wie gut wäre es, wenn wir hierinn der alten Sitte uns wieder näherten, und die Früchte nicht eher brechen wollten, als bis wir gesäet hätten!

Man hört jezt sehr viel von Kraft und Kraftmenschen sprechen. Ich glaube nichts davon, so lange ich nicht sehe, daß sie Kraft genug haben, Leidenschaften zu bekämpfen und enthaltsam zu seyn; denn dieß ist der Triumph, aber auch das einzige Zeichen der wahren Geisteskraft, und dieß die Schule, in der sich der Jüngling üben und zum starken Mann bilden sollte.

Durchgehends finden wir in der alten Welt, daß alle diejenigen, von denen man etwas außerordentliches und ausgezeichnetes erwartete, sich der physischen Liebe enthalten mußten. So sehr war man überzeugt, daß Venus die ganze Mannskraft nehme, und daß Menschen, diesen Ausschweifungen ergeben, nie etwas großes und außerordentliches leisten würden.

Ich gründe hierauf eine der wichtigsten Lebensregeln: Ein jeder, dem Dauer und Blüthe seines Lebens am Herzen liegt, vermeide den außerehelichen Umgang mit dem andern Geschlecht, und verspare diesen Genuß bis zur Ehe. Meine Gründe sind folgende:

1. Der außereheliche Umgang führt, wegen des immer wechselnden, immer neuen Reizes, weit leichter zur Unmässigkeit im Genuß, die hingegen der eheliche verhütet.

2. Er verleitet uns zum zu frühzeitigen Genuß der physischen Liebe, also einem der größten Verkürzungsmittel des Lebens, da hingegen der eheliche Genuß nur erst dann möglich ist, wenn wir physisch und moralisch gehörig vorbereitet sind.

3. Der außereheliche Umgang sezt uns unausbleiblich der Gefahr einer venerischen Vergiftung aus, denn alle Vorsicht, alle Präservative sind, wie ich in der Folge zeige, vergebens.

4. Wir verlieren dadurch die Neigung, auch wohl die Kraft zur ordentlichen ehelichen Verbindung, und folglich zu einem sehr wesentlichen Erhaltungsmittel des Lebens.

Aber, wird mancher fragen, wie ist es möglich, bey einem gesunden und wohlgenährten Körper, bey unsrer Denk- und Lebensweise, Enthaltsamkeit bis zum vier oder fünf und zwanzigsten Jahre, genug, bis zur Zeit der Ehe, zu beobachten? *) — Daß

*) Noch immer träumt sich mancher die schlimmsten

es möglich ist, weiß ich aus Erfahrung, und könnte hier mehrere brave Männer anführen, die ihren

physischen Folgen, die die Enthaltsamkeit haben müßte. Aber ich kann nicht oft genug daran erinnern, daß diese Säfte nicht bloß zur Ausleerung, sondern am meisten zur Wiedereinsaugung ins Blut und zu unsrer eignen Stärkung bestimmt sind. Und hier kann ich nicht unterlassen, auf eine Einrichtung aufmerksam zu machen, die auch in diesem Stück unsre moralische Freiheit sichert und daher ein ausschließliches Eigenthum des Menschen ist. Ich meine die von Zeit zu Zeit erfolgenden natürlichen Entledigungen derer Säfte, die theils zur Hervorbringung, theils zur Ernährung der Frucht bestimmt sind (Pollutiones nocturnae beym männlichen, Menstrua beym weiblichen Geschlecht). Der Mensch sollte zwar beständig fähig zur Fortpflanzung, aber nie dazu thierisch gezwungen seyn, und dieß bewirken diese nur bey Menschen existirenden natürlichen Ableitungen; sie entziehen den Menschen der Sklaverey des bloß thierischen Geschlechtstriebs, setzen ihn in Stand, denselben selbst moralischen Gesetzen und Rücksichten unterzuordnen, und retten auch in diesem Verhältniß seine moralische Freyheit. Der Mensch beyderley Geschlechts ist dadurch für den physischen Schaden, den die Nichtbefriedigung des Geschlechtstriebs erregen könnte, gesichert, es existirt nun keine unwiderstehliche blos thierische Nothwendigkeit desselben, und der Mensch erhält auch hier (wenn er sich nicht selbst schon durch zu große Reizung des Triebs dieses Vorzugs verlustig gemacht hat), seinen freyen Willen, ihn zu erfüllen oder nicht, je nachdem es höhere moralische Rücksichten erfordern. Ein neuer großer Beweis, daß schon die physische Natur des Menschen auf seine höhere moralische Vollkommenheit berechnet war, und daß dieser Zweck eine seiner unzertrennlichsten und wesentlichsten Eigenschaften ist!

jungfräulichen Bräuten auch ihre männliche Jungfrauschaft zur Mitgabe brachten. Aber es gehört dazu ein fester Vorsatz, fester Karacter und eine gewisse Richtung und Stimmung der Denk- und Lebensweise, die freylich nicht die gewöhnliche ist. Man erlaube mir hier, zum Besten meiner jüngern Mitbrüder, einige der bewährtesten Mittel zur Enthaltsamkeit und zur Vermeidung der unehelichen Liebe aufzuführen, deren Kraft, Keuschheit durch die gefährlichsten Jugendzeiten hindurch zu erhalten, ich aus Erfahrung kenne:

1. Man lebe mäßig und vermeide den Genuß nahrhafter viel Blut machender oder reizender Dinge; z. E. viel Fleischkost, Eyer, Chokolade, Wein, Gewürze.

2. Man mache sich täglich starke körperliche Bewegung, bis zur Ermüdung, damit die Kräfte und Säfte verarbeitet, und die Reize von den Geschlechtstheilen abgeleitet werden. Genug, in den zwey Worten: F a s t e und A r b e i t e, liegt ein großer Talisman gegen die Anfechtungen dieses Dämons.

3. Man beschäftige den Geist, und zwar mit mehr ernsthaften abstracten Gegenständen, die ihn von der Sinnlichkeit ableiten.

4. Man vermeide alles, was die Phantasie erhitzen, und ihr die Richtung auf Wollust geben könnte, z. E. schlüpfrige Unterhaltungen, das Lesen liebereizender und wollüstiger Gedichte und Romane (wie wir denn leider so viele haben, die blos gemacht zu

seyn scheinen, die Phantasie junger Leute zu erhitzen, und deren Verfasser blos auf den ästhetischen auch wohl numerären Werth zu sehen scheinen, ohne den unersetzlichen Schaden zu berechnen, den sie der Moralität und der Unschuld dadurch zufügen), auch den Umgang mit verführerischen Weibspersonen, manche Arten von Tänzen u. dgl.

5. Man denke sich immer die Gefahren und Folgen der Ausschweifung recht lebhaft. Erst die moralischen. Welcher Mensch von nur einigem Gefühl und Gewissen wird es über sich erhalten können, der Verführer der ersten Unschuld oder der ehelichen Treue zu seyn? Wird ihn nicht Zeitlebens der peinigende Vorwurf foltern, im ersten Falle die Blume im Aufblühen gebrochen, und ein noch unschuldiges Geschöpf auf ihr ganzes Leben physisch und moralisch unglücklich gemacht zu haben, dessen nun folgende Vergehungen, Liederlichkeit und Verworfenheit ganz auf ihn, als den ersten Urheber, zurückfallen; oder im zweyten Falle die eheliche und häusliche Glückseeligkeit einer ganzen Familie gestöhrt und vergiftet zu haben; ein Verbrechen, das nach seinem moralischen Gewicht abscheulicher ist, als Raub und Mordbrennerey? Denn was ist bürgerliches Eigenthum gegen das Herzenseigenthum der Ehe, was ist Raub der Güter gegen den Raub der Tugend, der moralischen Glückseeligkeit? Es bleibt also nichts übrig, als sich mit feilen uud der Wollust geweiheten Dirnen abzugeben; aber welche Erniedrigung

des Karakters, welcher Verlust des wahren Ehrgefühls ist damit verbunden? Auch ists erwiesen, daß nichts so sehr den Sinn für hohe und edle Gefühle abstumpft, Kraft und Festigkeit des Geistes nimmt, und das ganze Wesen erschlafft, als diese Ausschweifungen der Wollust. — Betrachten wir nun die physischen Folgen des außerehelichen Genusses, so sind sie nicht weniger traurig, denn hier ist man niemals für venerischer Ansteckung sicher. Kein Stand, kein Alter, keine scheinbare Gesundheit schüzt uns dafür. Nur gar zu leichtsinnig geht man jezt gewöhnlich über diesen Punct weg, seitdem die größre Allgemeinheit des Übels und der Einfluß unwissender Ärzte diese Vergiftung so gleichgültig gemacht haben, als Husten und Schnupfen.

Aber wir wollen es einmal in seiner wahren Gestalt betrachten, was es heißt, venerisch vergiftet zu seyn, und ich glaube, jeder vernünftige und wohldenkende Mensch wird es mir zugeben, daß es unter die größten Unglücksfälle gehört, die einen Menschen betreffen können. Denn erstens sind die Wirkungen dieses Giftes in dem Körper immer sehr schwächend und angreifend, oft auch fürchterlich zerstöhrend, so daß tödliche Folgen entstehen, oder auch Gaumen und Nasenbeine verloren gehen, und ein solcher Mensch auf immer seine Schmach zur Schau trägt. Ferner, die ganze Medizin hat kein völlig entscheidendes Zeichen, ob die venerische Krankheit völlig gehoben und das venerische Gift gänzlich in

einem Körper gedämpft sey, oder nicht. Hierinn stimmen die größten Ärzte überein. Das Gift kann sich wirklich einige Zeit so verstecken und modifiziren, daß man glaubt völlig geheilt zu seyn, ohne daß es ist. Daraus entstehen nun zweyerley üble Folgen, einmal, daß man gar leicht etwas venerisches im Körper behält, welches dann unter verschiedenen Gestalten bis ins Alter hin belästigt, und einen siechen Körper bewirkt, oder daß man, welches fast eben so schlimm ist, sich immer einbildet, noch venerisch zu seyn, jeden kleinen Zufall davon herleitet, und mit dieser fürchterlichen Ungewißheit sein Leben hinquält. Ich habe von dieser leztern Art die traurigsten Beyspiele gesehen. Es braucht nur noch etwas Hypochondrie hinzuzukommen, so wird dieser Gedanke ein schrecklicher Plagegeist, der Ruhe, Zufriedenheit, gute Entschüsse auf immer von uns wegscheucht. Überdieß liegt selbst in der Kur dieser Krankheit etwas sehr abschreckendes. Das einzige Gegengift des venerischen Giftes ist Quecksilber, also ein Gift von einer andern Art, und eine recht durchdringende Quecksilberkur (so wie sie bey einem hohen Grade der Krankheit nöthig ist) ist nichts anders, als eine künstliche Quecksilbervergiftung, um dadurch die venerische Vergiftung aufzuheben. Aber gar oft bleiben nun statt der venerischen Übel die Folgen des Quecksilbergifts. Die Haare fallen aus, die Zähne verderben, die Nerven bleiben schwach, die Lunge wird angegriffen und

dergl. mehr. Aber noch eine Folge, die gewiß für einen fühlenden Menschen das größte Gewicht hat, ist die, daß ein jeder, der sich venerisch anstecken läßt, dieses Gift nicht blos für sich aufnimmt, sondern es in sich auch wieder erzeugt, und also auch für andre, ja für die Menschheit eine Giftquelle wird. Er giebt seinen Körper zum Behälter, zum Treibhaus dieses scheuslichen Gifts her, und wird dadurch ein Erhalter desselben für die ganze Welt, denn es ist erwiesen, daß sich dieses Gift nur im Menschen von neuem erzeugt, und daß es folglich ausgerottet seyn würde, wenn sich keine Menschen mehr dazu hergäben, um es zu reproduziren.

6. Noch ein Motiv, dessen Kraft, wie ich weiß, bey gutgearteten Menschen sehr groß ist: Man denke an seine künftige Geliebte und Gattin, und an die Pflichten, die man ihr schuldig ist. Kennt man sie schon, desto besser. Aber auch ohne sie zu kennen, kann der Gedanke an die, der wir einst unsre Hand geben wollen, von der wir Treue, Tugend und feste Anhänglichkeit erwarten, ein großer Beweggrund zur eignen Enthaltsamkeit und Reinheit seyn. Wir müssen, wenn wir einst ganz glücklich seyn wollen, für sie, sey sie auch nur noch Ideal, schon im Voraus Achtung empfinden, ihr Treue geloben und halten, und uns ihrer würdig machen. Wie kann der eine tugendhafte und rechtschaffene Gattin verlangen, der sich vorher in allen Wollüsten

herumgewälzt und dadurch entehrt hat? Wie kann er einst mit reinem und wahren Herzen lieben, wie kann er Treue geloben und halten, wenn er sich nicht vom Anfang an an diese reinen und erhabenen Empfindungen gewöhnt, sondern sie zur thierischen Wollust erniedrigt hat?

7. Noch kann ich eine Regel nicht übergehen, die von großer Wichtigkeit ist: Man vermeide die erste Ausschweifung der Art. Keine Ausschweifung zieht so gewiß die folgenden nach sich, als diese. Wer noch nie bis zu dem höchsten Grad der Vertraulichkeit mit dem andern Geschlecht kam, der hat schon darinn einen großen Schild der Tugend. Schaamhaftigkeit, Schüchternheit, ein gewisses innres Gefühl von Unrechtthun, genug, alle die zarten Empfindungen, die den Begriff der Jungfräulichkeit ausmachen, werden ihn immer noch, auch bey sehr großer Verführung, zurückschrecken. Aber eine einzige Übertretung vernichtet sie alle unwiederbringlich. Dazu kommt noch, daß der erste Genuß oft erst das Bedürfniß dazu erregt, und den ersten Keim jenes noch schlafenden Triebs erweckt, so wie jeder Sinn erst durch Kultur zum vollkommnen Sinn wird. Es ist in diesem Betracht nicht blos die physische, sondern auch die moralische Jungfrauschaft etwas sehr Reelles, und ein heiliges Gut, das beyde Geschlechter sorgfältig bewahren sollten. Aber eben so gewiß ist es, daß ein einziger Fall hinreicht, um

uns dieselbe nicht bloß physisch, sondern auch moralisch zu rauben, und wer einmal gefallen ist, der wird zuverlässig öfter fallen.

Genug, um auf unsern Hauptsatz zurück zu kommen:

> Multa tulit, fecitque puer, sudauit et alsit
> Abstinuit venere et vino.

In diesen Worten liegt wirklich das Wesentliche der Kunst, sich in der Jugend Kraft und Lebensdauer zu verschaffen. Arbeit, Anstrengung und Vermeidung der physischen Liebe und des Weins sind die Hauptstücke.

Ich brauche nur an das vorhergesagte zu erinnern. — Glücklich also der, der die Kunst besitzt, diese Kräfte zu schonen. Er besitzt darinn nicht nur das Geheimniß, seinem eignen Leben mehr Länge und Energie zu geben, sondern auch, wenn nun der Zeitpunct kommt, Leben andern Geschöpfen mitzutheilen, das Glück ehelicher Liebe ganz zu genießen, und seine gesparte Kraft und Gesundheit in glücklichen Kindern verdoppelt zu sehen; da hingegen der Entnervte, außer der Verkürzung seines eignen Lebens, auch noch die bittre Kränkung erlebt, in seinen elenden Kindern seine eigne Schmach immer wieder dargestellt zu finden. — Solch ein überschwenglicher Lohn wartet dessen, der Kraft genug hat, ein Paar Jahre enthaltsam zu seyn. Ich kenne wenig

Tugenden, die schon hier auf Erden so reichlich und ausgezeichnet belohnt würden.

Überdieß hat sie noch den Vorzug, daß sie, indem sie zu einem glücklichen Ehestand geschickt macht, zu einem neuen Erhaltungsmittel des Lebens verhilft.

V.

Glücklicher Ehestand.

Es ist eins der schädlichsten und falschesten Vorurtheile, daß die Ehe eine blos politische und conventionelle Erfindung sey. Sie ist vielmehr eine der wesentlichsten Bestimmungen des Menschen, sowohl fürs Einzelne, als fürs Ganze, und ein unentbehrlicher Theil der Erziehung des Menschengeschlechts. Ich verstehe unter Ehe eine feste heilige Verbindung zweyer Personen von verschiedenem Geschlecht zur gegenseitigen Unterstützung, zur Kindererzeugung und Erziehung. Und in dieser innigen, auf so wichtige Zwecke gegründeten Verbindung, liegt nach meiner Meynung der Hauptgrund häuslicher und öffentlicher Glückseligkeit. Denn einmal ist sie unentbehrlich zur moralischen Vervollkommnung des Menschen; durch diese innige Verkettung seines Wesens mit einem andern, seines Interesses mit einem andern wird der Egoismus, der gefährlichste Feind aller Tugend, am besten überwunden, der Mensch immer mehr zur Humanität, und zum Mitgefühl für andere geführt, und seiner wahren moralischen Veredlung genähert. Sein Weib, seine Kinder knüpfen ihn an die übrige Menschheit und an das Wohl des Ganzen mit unauflöslichen Banden, sein Herz wird durch die süßen Gefühle ehelicher und kindlicher Zärtlichkeit im-

mer genährt und erwärmt, und für jener alles töd-tenden Kälte geschüzt, die sich so leicht eines isolirt lebenden Menschen bemächtigt, und eben diese süßen Vatersorgen legen ihm Pflichten auf, die seinen Verstand an Ordnung, Arbeit und vernünftige Lebensweise gewöhnen. Der Geschlechtstrieb wird dadurch veredelt, und aus einem thierischen Instinct in eins der edelsten moralischen Motive umgeschaffen, die heftigen Leidenschaften, bösen Launen, üble Gewohnheiten werden dadurch am besten getilgt. Hieraus entspringt nun aber ein äußerst beglückender Einfluß aufs Ganze und auf das öffentliche Wohl, so daß ich mit völliger Überzeugung behaupte: Glückliche Ehen sind die wichtigsten Grundfesten des Staats und der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit. Ein Unverehlichter bleibt immer mehr Egoist, unabhängig, unstät, von selbstsüchtigen Launen und Leidenschaften beherrscht, weniger für Menschheit, für Vaterland und Staat als für sich selbst interessirt; das falsche Gefühl der Freyheit hat sich seiner bemächtigt, denn eben dieß hielt ihn vom Heyrathen ab, und wird durch den ehelosen Stand noch genährt. Was kann wohl mehr zu Neuerungen, Revolutionen disponiren, als die Zunahme der ehelosen Staatsbürger? Wie ganz anders ist dieß mit dem Verheyratheten? Die in der Ehe nothwendige Abhängigkeit von der andern Hälfte gewöhnt unaufhörlich auch an die Abhängigkeit vom Gesetz, die Sorgen für Frau und Kind binden an Arbeit-

samkeit und Ordnung im Leben; durch seine Kinder ist der Mann an den Staat fest geknüpft, das Wohl, das Interesse des Staats wird dadurch sein eignes, oder, wie es Baco ausdrückt, wer verheyrathet ist und Kinder hat, der hat dem Staate Geißeln gegeben, er ist obligat, nur er ist wahrer Staatsbürger, wahrer Patriot. Aber was noch mehr ist, nicht blos das Glück der gegenwärtigen, sondern auch der zukünftigen Generation wird dadurch gegründet, denn nur die eheliche Verbindung erzieht dem Staate gute, sittliche, an Ordnung und Bürgerpflicht von Jugend an gewöhnte Bürger. Man glaube doch ja nicht, daß der Staat diese Bildung, diese Erziehung ersetzen kann, die die weise Natur mit dem Vater= und Mutterherzen verknüpft hat! Ach! der Staat ist eine schlechte Mutter! Ich habe schon oben gezeigt, was die unselige Operation, das Propagationsgeschäft sporadisch (nach Art der Thiere) zu treiben, und dann die Kinder auf öffentliche Kosten in Findelhäusern zu erziehen, für traurige Folgen aufs Physische hat, und eben so ist es mit dem Sittlichen. Es ist eine ausgemachte Wahrheit, je mehr ein Staat uneheliche Kinder hat, desto mehr hat er Keime der Korruption, desto mehr Saat zu künftigen Unruhen und Revolutionen. Und doch kann es Regenten geben, die, durch falsche Finanzvorspiegelungen verführt, glauben können, die eheliche Verbindung könne dem Staate schädlich werden, der ehelose Stand mache treue Diener, gute

Bürger und dergleichen mehr. O ihr Großen dieser Welt, wollt ihr die Ruhe eurer Staaten sichern, wollt ihr wahres Glück im Einzelnen und im Ganzen verbreiten, so befördert, ehrt und unterstüzt die Ehen; betrachtet jede Ehe als eine Pflanzschule guter Staatsbürger, jede gute häuslich glückliche Familie als ein Unterpfand der öffentlichen Ruhe und eurer Thronen! Aber um das große Werk ganz zu vollenden, sorgt auch für gute Erziehungsanstalten. Denn durch Erziehung allein wird der Mensch, was er ist, gut oder böse. Gesetze und Strafen können wohl die Ausbrüche des Bösen abhalten (und doch nur unvollkommen), aber sie bilden den Menschen nie. Nur das, was in der Zeit der Kindheit und Jugend uns mitgetheilt wird, geht in unsre Natur und Wesen über, wird mit unsrer Konstitution so verwachsen und verwebt, daß wir es Zeitlebens, es sey nun gut oder böse, nicht ganz wieder los werden können. Alles, was wir uns nach der Zeit eigen machen, ist nur etwas angenommenes und fremdes, was immer mehr oberflächlich bleibt, aber nie so unser Eigenthum wird *).

*) Man weiß, wie sich Vorurtheile, Laster, Aberglauben, z. E. Furcht für Gespenstern, Gewittern u. s. w. in der Kindheit so tief einwurzeln können, daß sie in der Folge durch nichts wieder auszurotten sind. Desto mehr sollten wir uns bemühen, diese Periode zu nutzen, um die Keime der Tugend, des Guten und Edlen zu gründen, sie werden in der Folge eben so unauslöschlich seyn, und der Mensch wird dann eine gute,

Ich kann hier nicht unterlassen, das, was der große Plato über Erziehung so schön sagt, mitzutheilen, und es allen Obrigkeiten dringend ans Herz zu legen: »Derjenige, welchem die Oberaufsicht auf die Erziehung der Jugend anvertraut wird, und die-

eine tugendhafte Natur bekommen, welches in der That mehr seyn will, als alle Kultur und Vernunftgründe. Dieß gilt besonders vom Glauben an Gott und Unsterblichkeit. Wer diesen nicht schon in der Kindheit bekommt, der wird ihn schwerlich je lebendig und fest erhalten, wie dieß jezt so viele traurige Beyspiele zeigen. Man sagt zwar jezt, Kinder sollen nichts lernen, was sie nicht begreifen; und ich gebe das gern in allem übrigen zu, nur diese beyden Punkte bitte ich auszunehmen. Denn die kritische Philosophie giebt selbst zu, daß beyde nicht bewiesen nicht erkannt werden können, sondern geglaubt werden müssen; und doch sind sie so unentbehrlich zum gut und glücklich leben. Warum wollen wir mit diesem Glauben bis in die Zeiten warten, wo das Glauben so schwer, ja unmöglich wird? Die Periode der Kindheit ist die Periode des Glaubens. Hier laßt uns diese hohen, diese tröstlichen Wahrheiten dem zarten Gemüthe einprägen; sie werdrn ihm unzertrennliche Gefährden durchs Leben bleiben, keine Zweifel, kein Spott, keine Vernunftgründe werden sie ihm rauben können, selbst gegen seine Überzeugung werden sie ihm eigen bleiben, denn sie sind ein Theil seiner Natur worden. Und welche Stütze der Tugend, welche Erhebung des Geistes über das Gemeine und Drückende dieses Lebens, welche Stärke und Resignation zugleich giebt dieser einfache Glaube! Wie sehr werdens euch, ihr Eltern, eure Kinder durchs ganze Leben verdanken, wenn ihr ihnen diese hohen Gaben, gewiß die beste Mitgift, die es giebt, recht bald mittheilt!

jenigen, welche ihn erwählen, sollen denken, daß unter allen Stellen in dem Staate diese ohne alle Vergleichung die vornehmste sey. — Obwohl der Mensch von Natur zahm ist, so wird er doch nur durch die Erziehung das beste aller Thiere, dasjenige, welches der Gottheit am nächsten kommt. Wächst er aber ohne Erziehung auf, oder bekommt er nur eine schlimme; so wird er das wildeste aller Thiere, welche die Erde hervorbringt. Deswegen muß der Gesetzgeber aus dem Unterrichte der Jugend seine erste, seine angelegenste Sorge machen. Und wenn er diese Pflicht würdig erfüllen will, so muß er sein Augenmerk auf denjenigen seiner Bürger richten, welcher in allen Arten von Tugenden sich am meisten hervorgethan hat, und ihn an die Spitze des Erziehungsgeschäfts stellen.«

Man verzeihe diese Digression meinem Herzen, das keine Gelegenheit vorbey lassen kann, das Göttliche und Wohlthätige der Ehe zu zeigen, einer Einrichtung, die offenbar in der sittlichen und physischen Natur des Menschen gegründet ist, und die noch von so vielen jezt verkannt und falsch beurtheilt wird. Ich kehre jezt zu meinem Hauptzweck zurück, den wohlthätigen Einfluß des Ehestands auf das physische Wohl des Menschen zu zeigen. Mit Recht verdient er unter den Verlängerungsmitteln des Lebens einen Platz. — Meine Gründe sind folgende:

1. Der Ehestand ist das einzige Mittel, um dem Geschlechtstrieb Ordnung und Bestimmung zu

geben. Er schüzt eben so sehr für schwächender Verschwendung, als für unnatürlicher und kältender Zurückhaltung. So sehr ich der Enthaltsamkeit in der Jugend das Wort geredet habe, und überzeugt bin, daß sie unentbehrlich zum glücklichen und langen Leben ist, so bin ich doch eben so sehr überzeugt, daß männliche Jahre kommen, wo es eben so nachtheilig wäre, jenen natürlichen Trieb gewaltsam zu unterdrücken, als ihn da zu befriedigen, wo es noch nicht Zeit ist. — Es bleibt doch zum Theil, wenigstens in Absicht auf die gröbern Theile, eine Excretion, und, was das wichtigste ist, durch völlig unterlaßnen Gebrauch dieser Organe veranlassen wir natürlich, daß immer weniger Generationssäfte da abgesondert und präparirt, folglich auch immer weniger ins Blut eingesaugt werden, und wir erleiden am Ende dadurch selbst einen Verlust. Und schon das allgemeine Gesetz der Harmonie erfordert es. Keine Kraft in uns darf ganz unentwickelt bleiben; jede muß angemessen geübt werden. — Coitus modicus excitat, nimius debilitat.

2. Er mäßigt und regulirt den Genuß. Eben das, was den Wollüstling vom Ehestand abschreckt, das Einerley ist sehr heilsam und nothwendig; denn es verhütet die durch ewige Abwechselung der Gegenstände immer erneuerte und desto schwächendere Reizung. Es verhält sich wie die einfache Nahrung zur componirten und schwelgerischen; nur jene giebt Mäßigkeit und langes Leben.

3. Die Erfahrung sagt uns: Alle, die ein ausgezeichnet hohes Alter erreichten, waren verheyrathet.

4. Der Ehestand gewährt die reinste, gleichförmigste, am wenigsten aufreibende Freude, die häusliche. Sie ist zuverlässig diejenige, die der physischen und moralischen Gesundheit am angemessensten ist, und das Gemüth am gewissesten in jenem glücklichen Mittelton erhalten kann, der zur Verlängerung des Lebens der vortheilhafteste ist. Er temperirt sowohl die überspannten und schwärmerischen Hoffnungen und Plane, als die eben so übertriebenen Besorgnisse. Alles wird durch die Mittheilung eines zweyten Wesens, durch die innige Verbindung unsrer Existenz mit einer andern gemildert und gemäßigt. Dazu nun die zarte Wartung und Pflege, die kein andres Verhältniß in der Welt für die Dauer so versichern kann, als das eheliche Band, der Himmel auf Erden, der in dem Besitz gesunder und wohlerzogner Kinder liegt, die wirkliche Verjüngung, die ihr Umgang uns gewährt, wovon der 80jährige Cornaro uns ein so rührendes Bild gemacht hat, und man wird nicht mehr daran zweifeln.

Wir gehen fast durch eben die Veränderungen aus der Welt, als wir hineinkommen; die beyden Extremen des Lebens berühren sich wieder. Als Kinder fangen wir an, als Kinder hören wir auf. Wir kehren zuletzt in den nehmlichen schwachen und hülflosen Zustand zurück, wie im Anfange. Man

muß uns heben, tragen, Nahrung verschaffen und reichen. Wir bedürfen nun selbst wieder Eltern, und — welche weise Einrichtung! — wir finden sie wieder in unsern Kindern, die sich nun freuen, einen Theil der Wohlthaten erwiedern zu können, die wir ihnen erzeigten. — Die Kinder treten nun gleichsam in die Stelle der Eltern, so wie unsre Schwäche uns in den Stand der Kinder versezt. — Der Hagestolz hingegen macht sich dieser weisen Einrichtung selbst verlustig. Wie ein ausgestorbener Stamm steht er einsam und verlassen da, und sucht vergebens durch gedungene Hülfe sich die Stütze und Sorgfalt zu verschaffen, die nur das Werk des Naturtriebs und Naturbands seyn kann.

Wirke so viel du willst, du wirst doch ewig allein
stehen,
Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige,
knüpft.

Schiller.

VI.

Der Schlaf.

Ich habe gezeigt, daß der Schlaf eine der weisesten Veranstaltungen der Natur ist, den beständigen reißenden Strom der Lebensconsumtion zu bestimmten Zeiten aufzuhalten, und zu mäßigen. Er giebt gleichsam die Stationen für unsre physische und moralische Existenz, und wir erhalten dadurch die Glückseligkeit, alle Tage von neuem gebohren zu werden, und jeden Morgen durch einen Zustand von Nichtseyn in ein neues erfrischtes Leben überzugehen. Ohne diesen beständigen Wechsel, ohne diese beständige Erneuerung, wie ekel und unschmackhaft würde uns nicht bald das Leben, und wie abgetragen unser geistiges und physisches Gefühl seyn! Mit Recht sagt der größte Philosoph unsrer Zeiten: Nehmt dem Menschen Hofnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden.

Wie unweise handelt also derjenige, der dadurch daß er sich den Schlaf übermäßig abbricht, seine Existenz zu verlängern glaubt! Er wird seinen Zweck weder in- noch extensiv erreichen. Zwar mehr Stunden wird er mit offnen Augen zubringen, aber nie wird er das Leben im eigentlichen Sinn des Worts, nie jene Frischheit und Energie des Geistes genießen, die die unausbleibliche Folge jedes gesun-

den und hinreichenden Schlafs ist, und die allem, was wir treiben und thun, ein ähnliches Gepräge aufdrückt.

Aber nicht bloß fürs intensive Leben, sondern auch fürs extensive, für die Dauer und Erhaltung desselben ist gehöriger Schlaf ein hauptsächliches Mittel. Nichts beschleunigt unsre Consumtion so sehr, nichts reibt so vor der Zeit auf und macht alt, als Mangel desselben. Die physischen Wirkungen des Schlafs sind: Retardation aller Lebensbewegungen, Sammlung der Kraft, und Wiederersetzung des den Tag über verlohren gegangnen, (hier geschieht hauptsächlich die Restauration und Ernährung) und Absonderung des unnützen und schädlichen. Es ist gleichsam die tägliche Crisis, wo alle Absonderungen am ruhigsten und vollkommensten geschehen.

Fortgesezte Wachen verbindet also alle Lebensdestruirenden Eigenschaften, unaufhörliche Verschwendung der Lebenskraft, Abreibung der Organe, Beschleunigung der Consumtion und Verhinderung der Restauration.

Aber man glaube nicht, daß deswegen ein zu lange fortgesezter Schlaf das beste Erhaltungsmittel des Lebens sey. Zu langes Schlafen häuft zu viel überflüssige und schädliche Säfte an, macht die Organe zu schlaff und unbrauchbar, den ganzen Körper feist und schwerfällig, und kann auf diese Art ebenfalls das Leben verkürzen.

Genug, niemand sollte unter 6 und niemand über 8 Stunden schlafen. Dieß kann als eine allgemeine Regel gelten.

Um ferner gesund und ruhig zu schlafen, und die ganze Absicht des Schlafs zu erreichen empfehle ich folgende Puncte:

1. Der Ort des Schlafs muß still und dunkel seyn. Je weniger äußre sinnliche Reize auf uns wirken, desto vollkommner kann die Seele ruhen. — Man sieht hieraus, wie zweckwidrig die Gewohnheit ist, ein Nachtlicht zu brennen.

2. Man muß immer bedenken, daß das Schlafzimmer der Ort ist, in dem man den größten Theil seines Lebens zubringt; wenigstens bleibt man an keinem Ort in einer Situation so lange. Äußerst wichtig ist es daher, an diesem Orte eine gesunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafzimmer muß also geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, auch nicht des Nachts geheizt seyn, keine ausdünstenden Stoffe, Blumen und dergleichen enthalten, und die Fenster müssen beständig offen erhalten werden außer des Nachts.

3. Man esse Abends nur wenig, und nur kalte Speisen, und immer einige Stunden vor Schlafen. Ein Hauptmittel um ruhig zu schlafen und froh zu erwachen.

4. Man liege ohne allen Zwang und Druck fast ganz horizontal im Bett, nur den Kopf ausgenommen, der etwas erhöht seyn muß. Nichts ist

schädlicher, als halb sitzend im Bett zu liegen, der Körper macht da immer einen Winkel, die Circulation im Unterleibe wird erschwert, auch das Rückgrad immer fort gedrückt, daher ein Hauptzweck des Schlafs, freyer und ungehinderter Blutumlauf, dadurch verfehlt, ja in der Kindheit und Jugend Verwachsung und Buckel oft durch diese Gewohnheit erzeugt wird.

5. Alle Sorgen und Tageslasten müssen mit den Kleidern abgelegt werden; keine darf mit zu Bette gehen. Man kann hierinn durch Gewohnheit erstaunlich viel über sich erhalten. Ich kenne keine üblere Gewohnheit als die, im Bett zu studiren und mit dem Buche einzuschlafen. Man sezt dadurch die Seele in Thätigkeit, gerade in dem Zeitpunct, wo alles darauf ankommt, sie völlig ruhen zu lassen, und es ist natürlich, daß nun diese aufgeweckten Ideen die ganze Nacht hindurch im Kopfe herumspucken, und immer fortbearbeitet werden. Es ist nicht genug, physisch zu schlafen, auch der geistige Mensch muß schlafen. Ein solcher Schlaf ist eben so unzureichend, als der entgegengesezte Fall, wenn blos unser Geistiges aber nicht unser körperliches schläft; z. E. das Schlafen in einem erschütternden Wagen, auf Reisen.

6. Hierbey muß ich noch eines besondern Umstandes erwähnen. Es glaubt nehmlich mancher, es sey völlig einerley, wenn man diese 7 Stunden schliefe, ob des Tags oder des Nachts. Man über-

läßt sich also Abends so lange wie möglich seiner Lust zum Studiren oder zum Vergnügen, und glaubt es völlig beyzubringen, wenn man die Stunden in den Vormittag hinein schläft, die man der Mitternacht nahm. Aber ich muß jeden, dem seine Gesundheit lieb ist, bitten, sich für diesem verführerischen Irrthum zu hüten. Es ist zuverlässig nicht einerley, 7 Stunden am Tage oder 7 Stunden des Nachts zu schlafen, und 2 Stunden Abends vor Mitternacht durchschlafen sind für den Körper mehr werth, als 4 Stunden am Tage. Meine Gründe sind folgende:

Die 24stündige Periode, welche durch die regelmässige Umdrehung unsers Erdkörpers auch allen seinen Bewohnern mitgetheilt wird, zeichnet sich besonders in der physischen Öconomie des Menschen aus. In allen Krankheiten äußert sich diese regelmäßige Periode, und alle andre so wunderbar pünctlichen Termine in unsrer physischen Geschichte, werden im Grunde durch diese einzelne 24stündige Periode bestimmt. Sie ist gleichsam die Einheit der Natur-Chronologie. — Nun bemerken wir, je mehr sich diese Periode mit dem Schluß des Tages ihrem Ende nähert, desto mehr beschleunigt sich der Pulsschlag, und es entsteht ein wirklich fieberhafter Zustand, das sogenannte Abendfieber, welches jeder Mensch hat. Höchstwahrscheinlich trägt der Zutritt des neuen Chylus ins Blut etwas dazu bey. Doch ists nicht die einzige Ursache, denn wir fin-

dens auch bey Kranken, die nichts genießen. Mehr noch hat sicher die Abwesenheit der Sonne, und die damit verbundene Revolution in der Atmosphäre Antheil. Eben dieses kleine Fieber ist die Ursache, warum Nervenschwache Menschen sich Abends geschickter zur Arbeit fühlen, als am Tage. Sie müssen erst einen künstlichen Reiz haben, um thätig zu werden, das Abendfieber ersezt hier die Stelle des Weins. Aber man sieht leicht, daß dies schon ein unnatürlicher Zustand ist. Die Folge desselben ist, wie bey jedem einfachen Fieber, Müdigkeit, Schlaf und Crisis durch die Ausdünstung, welche im Schlafe geschieht. Man kann daher mit Recht sagen: Jeder Mensch hat alle Nacht seine critische Ausdünstung, bey manchen mehr, bey manchen weniger merklich, wodurch das, was den Tag über unnützes oder schädliches eingeschluckt oder in uns erzeugt wurde, abgeschieden und entfernt wird. Diese tägliche Crisis ist jedem Menschen nöthig und zu seiner Erhaltung äußerst unentbehrlich; der rechte Zeitpunct derselben ist der, wo das Fieber seinen höchsten Grad erreicht hat, das ist, der Zeitpunct, wo die Sonne gerade in Zenith unter uns steht, also die Mitternacht. Was thut nun der, der dieser Stimme der Natur, die in diesem Zeitpunct zur Ruhe ruft, nicht gehorcht, der vielmehr dieses Fieber, welches das Mittel zur Absonderung und Reinigung unsrer Säfte werden sollte, zu vermehrter Thätigkeit und Anstrengung benuzt? Er stöhrt die ganze wichtige Crise,

versäumt den critischen Zeitpunct, und gesezt, er legt sich nun auch gegen Morgen nieder, so kann er doch nun schlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlafs in dieser Absicht erhalten, denn der critische Zeitpunct ist vorbey. Er wird nie eine vollkommne Crise, sondern immer nur unvollkommene haben, und Ärzte wissen, was dieses sagen will. Sein Körper wird also nie vollkommen gereinigt. — Wie deutlich zeigen uns dieß die Kränklichkeiten, die rheumatischen Beschwerden, die geschwollnen Füße, die unausbleiblich Folgen solcher Lucubrationen sind!

Ferner, die Augen werden bey dieser Gewohnheit weit stärker angegriffen, denn man arbeitet da den ganzen Sommer bey Lichte, welches der, der den Morgen benuzt, gar nicht nöthig hat.

Und endlich verlieren die, welche die Nacht zur Arbeit und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die schönste und schicklichste Zeit zur Arbeit. — Nach jedem Schlafe sind wir, im eigentlichsten Verstande des Worts, verjüngt, wir sind früh allemal größer, als Abends, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, natürliche Reizbarkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Karacter der Jugend, so wie hingegen Abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also der Karacter des Alters herrscht. Man kann daher jeden Tag als einen kleinen Abriß des menschlichen Lebens ansehen, der Morgen die Jugend, der Mittag das männliche Alter, der Abend das Alter. Wer wollte nun nicht

lieber

lieber die Jugend des Tages zu seiner Arbeit benutzen, anstatt erst Abends, im Zeitpunct des Alters und der Erschöpfung, seine Arbeiten anzufangen? — Früh sieht die ganze Natur am reizendsten und frischesten aus, auch der menschliche Geist ist früh in seiner größten Reinheit, Energie und Frischheit; noch ist er nicht, wie des Abends, durch die mancherley Eindrücke des Tages, durch Geschäfte und Verdrießlichkeiten getrübt und sich unähnlich gemacht, noch ist er es mehr selbst, originell, und in seiner ursprünglichen Kraft. Dieß ist der Zeitpunct neuer Geistesschöpfungen, reiner Begriffe, Anschauungen und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eignen Daseyns so rein und vollkommen, als an einem schönen Morgen; wer diesen Zeitpunct versäumt, der versäumt die Jugend seines Lebens!

Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen, und J. Wesley, der Stifter einer eignen methodischen Secte, ein origineller und merkwürdiger Mann, war so sehr von der Nothwendigkeit dieser Gewohnheit überzeugt, daß ers zu einem Religionspunct machte, früh aufzustehen, und wurde dabey 88 Jahr alt. Sein Motto, was ich hier als eine ächte Lebensmaxime empfehlen will, war: Early to bed, and early arise, Makes the man healthy, wealthy and wise. (Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich).

Aber schon oft hörete ich bey diesem Rathe den Einwurf, man könne nicht einschlafen, wenn man sich auch zur rechten Zeit zu Bett legte, und dann sey es doch besser ausser Bett, als mit langer Weile und Verdruß im Bett zu wachen. — Diesen Personen gebe ich die Versicherung, daß dieß blos Verwöhnung ist, und empfehle folgendes gewisse Mittel dagegen: Man lasse sich alle Morgen zu einer bestimmten Stunde und zwar früh wecken (selbst wo es nöthig ist, mit einem selbst aufgelegten Zwang); dieß braucht man nur 6 bis 8 Tage pünktlich zu befolgen, und man wird zuverlässig Abends bald und sanft einschlafen. Nicht im baldigen Niederlegen, sondern im Frühaufstehen liegt das wahre Mittel gegen das zu lange Aufbleiben des Nachts. Aber von dieser bestimmten Stunde des Aufstehens muß man keinen Tag abgehen, auch wenn man noch zu spät zu Bett gegangen ist.

VII.

Körperliche Bewegung.

Wenn ich das Physische des Menschen betrachte, sagt der große König Friedrich, so kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Postillions, als zu sitzenden Gelehrten geschaffen. Und gewiß, ohneracht der Ausdruck etwas stark ist, so hat er doch viel Wahres. Der Mensch ist und bleibt ein Mittelgeschöpf, das immer zwischen Thier und Engel schwankt, und so sehr er seiner höhern Bestimmung untreu werden würde, wenn er blos Thier bliebe, eben so sehr versündigt er sich an seiner jetzigen, wenn er blos Geist seyn, blos denken und empfinden will. Er muß durchaus die thierischen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er seine Bestimmung vollkommen erreichen will, und besonders ist dieß in Absicht der Dauer seines Lebens von der äußersten Wichtigkeit. Harmonie der Bewegungen ist die Hauptgrundlage, worauf Gesundheit, gleichförmige Restauration und Dauer des Körpers beruht, und diese kann schlechterdings nicht statt finden, wenn wir blos denken und sitzen. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an: Stille sitzen ist ihm die größte Pein. Und gewiß, die Gabe, Tage

lang zu sitzen und nicht mehr den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist schon ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zustand. Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegung und zwar in freyer Luft hatten.

Ich halte es daher für eine unumgänglich nöthige Bedingung zum langen Leben, sich täglich wenigstens eine Stunde Bewegung im Freyen zu machen. Die gesundeste Zeit ist vor dem Essen, oder 3 bis 4 Stunden nachher. Bewegung mit vollem Magen ist schädlich, ja sie kann, wenn sie sehr stark und der Magen sehr angefüllt ist, gefährlich werden.

Eben in dieser Absicht sind mitunter angestellte kleine Reisen und Excursionen, Reiten, mässiges Tanzen und andre gymnastische Übungen so sehr nützlich *), und es wäre sehr zu wünschen, daß wir hierinn den Alten mehr nachahmten, welche diese so wichtigen Hülfen der Gesundheit kunstmäßig behandelten, und sich durch keine äussern Verhältnisse abhalten ließen, sie zu benutzen. Am nützlichsten sind sie, wenn nicht blos der Leib, sondern auch die Seele zugleich mit bewegt und erweckt wird. Daher muß auch eine Promenade, welche ihrer Absicht ganz entsprechen soll, nicht allein, wo möglich, in einer un-

*) Es ist hierüber ein classisches und unsrer Nation Ehre machendes Buch nachzulesen: Guthsmuth Gymnastic, auch dessen nächstens herauskommende Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend.

terhaltenden schönen Gegend und nach einem gewissen Ziel, angestellt werden.

Aber die Bewegungen dürfen auch nicht zu heftig seyn, wenn sie der Gesundheit und Lebenslänge wohlthätig seyn sollen. Es fragt sich also, wie bestimmt man die Dauer und Stärke einer heilsamen körperlichen Bewegung? — Die allgemeinste und sicherste Regel ist die: Die Bewegung werde nie bis zum heftigen Schweiß oder gänzlicher Ermüdung fortgesezt.

VIII.

Genuß der freyen Luft — mäßige Temperatur der Wärme.

Man muß sich durchaus den Genuß einer reinen freyen Luft als eine eben so nothwendige Nahrung unsers Wesens denken, wie Esseu und Trinken. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltuugs- und Stärkungsmittel unsers Lebens, als eingeschloßne verdorbne Luft das feinste und tödlichste Gift ist.

Hieraus fließen folgende practische Lebensregeln:

1. Man lasse keinen Tag hingehen', ohne außerhalb der Stadt freye reine Luft genossen zu haben. Man sehe das Spazierengehen ja nicht blos als Bewegung an, sondern vorzüglich als den Genuß der reinsten Lebensnahrung, welcher besonders Menschen, die in Zimmern zu wohnen pflegen, ganz unentbehrlich ist. Außer diesem Nutzen wird man noch den haben, daß man sich durch diesen täglichen Luftgenuß beständig in Bekanntschaft und Familiarität mit der freyen Luft erhält. Und dadurch sichert man sich für einem der größten Übel der jetzigen Menschheit, der zu großen Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung. Sie ist eine der ergiebigsten Quellen von Krankheiten, und dafür ist kein anderes

Mittel, als sich durch täglichen Umgang mit der freyen Luft vertraut zu erhalten.

Und endlich wird man durch diese Gewohnheit unendlichen Vortheil für die Augen erhalten, denn es ist gewiß, daß eine Hauptursache unsrer Augenschwäche und Kurzsichtigkeit die vier Wände sind, in denen wir von Kindheit auf wohnen und leben, und wodurch endlich das Auge ganz die Kraft verliert, den Focus entfernter Gegenstände gehörig zu formiren. Der beste Beweis ist, daß diese Augenschwäche nur in Städten, und nicht auf dem Lande gefunden wird.

2. Man suche immer wo möglich hoch zu wohnen. Wer seine Gesundheit lieb hat, sollte, in Städten wenigstens, nicht par terre wohnen. Man öffne fleißig die Fenster. Windöfen oder Kamine sind die besten Reinigungsmittel der Stubenatmosphäre. Man schlafe nicht da, wo man den ganzen Tag wohnt, und die Fenster der Schlafkammer müssen den ganzen Tag offen stehen.

Noch muß ich eine für die Lebensverlängerung wichtige Erinnerung beyfügen, die Luft, in der man lebt, immer in einer nur mäßigen Temperatur der Wärme zu erhalten. Es ist weit besser, in einer zu kühlen, als zu heißen Luft zu leben, denn Hitze beschleunigt den Lebensstrom außerordentlich, wie dieß schon das kürzere Leben der Bewohner heißer Gegenden beweißt, und viele Menschen erkünsteln sich ein solches Clima durch ihre heissen Stuben. Die

Temperatur der Luft im Zimmer sollte nie über 15 Grad Reaum. steigen.

Es ist äußerst schädlich, ja unter gewissen Umständen tödlich, schnell aus der Hitze in die Kälte über zu gehen, oder umgekehrt. Lungenentzündungen, Schlagflüsse, Blutstürze, Rheusmatismen können die Folgen seyn.

IX.

Das Land- und Gartenleben.

Glücklich ist der, dem das Loos fiel, der mütterlichen Erde nahe und treu zu bleiben, und in dem unmittelbaren Umgang mit der Natur seine Freude, seine Arbeit und seine Bestimmung zu finden! Er ist an der wahren Quelle der ewigen Jugend; Gesundheit und Glückseligkeit, Leib und Seele bleiben in der schönsten Harmonie und in dem besten Wohlseyn; Einfachheit, Frohsinn, Unschuld, Zufriedenheit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchste Ziel des Lebens, dessen es in dieser Organisation fähig ist. Ich kann mich nicht enthalten das, was Herder so schön davon sagt, hier einzuschalten.

Mir gefällt des Freundes Entschluß, der, dem Kerker der Mauern
Entronnen, sich sein Tuskulum erwählt.
Warum thürmten Unsinnige wir die gehauenen Felsen?
Zu fürchten etwa ihren schnellen Sturz?
Oder uns zu verbaun des Himmels glänzenden Anblick?
Zu rauben uns einander selbst die Luft?
Anders lebte voreinst in freyer und fröhlicher Unschuld,
Von solcher Thorheit fern, die junge Welt
Auf dem Lande. Da blühen unschuldige Freuden. Sie füllen
Mit immer neuer Wohllust unsre Brust.

Da schaut man den Himmel. Da raubt kein Nachbar den Tag uns.
Apoll aus frischen klaren Quellen beut
Trank des Genius uns. O kennten die Menschen ihr Glück nur!
Gewiß in finstre Städte barg es nicht
Unsre Mutter Natur, nicht hinter Schlösser und Riegel;
Für alle blühts auf offner freyer Flur.
Wers nicht suchte, fands. Wer reich ist ohne Procente,
Genießt. Sein Schatz ist, was die Erde beut
Hier der rinnende Bach, sein Silber. Es steiget in Ähren
Sein Gold empor, und lacht an Bäumen ihm.
Dunkel im Laube verhüllt singt seine Kapelle. Da klaget,
Frohlockt und streitet seiner Sänger Chor.
Anders klagt in der Stadt der gefangene traurige Vogel;
Ein Sklave, der ihm seine Körnchen streut,
Glaubt, er singe dem Herrn. Mit jedem Tone verwünscht er
Den Wüterich, der ihm seine Freyheit stahl. —
Auf dem Lande beglückt die Natur; ihr Affe, die Kunst, darf
Nur furchtsam dort und züchtig sich ihr nahn.
Schau hier diesen Pallast, die grüne Laube. Gewölbet
Von wenig dichten Zweigen birgt sie dich,
Wie den Persermonarch sein Haus von Zedern, und schenkt dir,
Was jenen flieht, gesunden süßen Schlaf.
Große Städte sind große Lasten. Der eignen Freuden
Beraubet, hascht nach fremden Freuden man.
Alles in ihnen ist gemahlt, Gesichter und Wände,
Gebehrden, Worte, selbst das arme Herz.
Alles in ihnen ist von kostbarem Holz und von Marmor,
Von Holz und Marmor selbst auch Herr und Frau.

O Landesarmuth, o wie bist du reich!
Wenn man hungert, so ißt man dort, was jegliche Jahrzeit
An mannichfaltiger Erquickung dir
Froh gewährt. Der Pflug wird Tafel, das grünende Blatt wird
Ein reiner Teller für die schöne Frucht,
Reinliches Holz dein Krug, dein Wein die erfrischende Quelle,
Die frey von Giften dir Gesundheit strömt,
Und mit sanftem Geräusch zum Schlaf dich ladet. Indessen
Hoch über dir die Lerch' in Wolken singt,
Steigend auf und hernieder, und schießt dir nah an den Füßen
In ihr geliebtes kleines Furchennest.

In der That, wenn man das Ideal eines zur Gesundheit und Longävität führenden Lebens nach theoretischen Grundsätzen entwerfen wollte, man würde auf das nehmliche zurückkommen, was uns das Bild des Landlebens darstellt. Nirgends vereinigen sich alle Erfordernisse so vollkommen als hier, nirgends wirkt alles um und in dem Menschen auf den Zweck, Erhaltung der Gesundheit und des Lebens, hin, als hier. Der Genuß einer reinen gesunden Luft, einfacher und frugaler Kost, tägliche starke Bewegung im Freyen, eine bestimmte Ordnung in allen Lebensgeschäften, der schöne Blick in die reine Natur, und die Stimmung von innrer Ruhe, Heiterkeit und Frohsinn, die sich dadurch über unsern Geist verbreitet, — welche Quellen von Lebensrestau-

ration! Dazu kommt noch, daß das Landleben ganz vorzüglich dem Gemüthe denjenigen Ton zu geben vermag, welcher dem Leidenschaftlichen, Überspannten und Excentrischen entgegen ist, um so mehr, da es uns auch dem Gewühl, den Frictionen und Korruptionen der Städte entzieht, die jenen Leidenschaften Nahrung geben können. Es erhält folglich von innen und außen Gemüthsruhe und Gleichmuth, der so sehr lebenserhaltend ist; es giebt zwar Freuden, Hofnungen, Genüsse in Menge, aber alle ohne Heftigkeit, ohne Leidenschaft, temperirt durch den sanften Ton der Natur. — Kein Wunder folglich, daß uns die Erfahrung die Beyspiele des höchsten Alters nur in dieser Lebensweise finden läßt.

Es ist traurig, daß diese Lebensart, die ursprünglichste und natürlichste des Menschen, jezt von so vielen gering geschätzt wird, so daß selbst der glückliche Landmann es kaum erwarten kann, bis sein Sohn ein studirter Taugenichts ist, und das Misverhältniß zwischen Städter und Landmann immer größer zu werden scheint. Gewiß, es stünde besser um die Glückseligkeit der einzelnen Individuen und des Ganzen, wenn sich ein großer Theil der jezt gangbaren Federmesser und Papierscheeren in Sicheln und Pflugschaare, und der jezt mit schreibender Handarbeit beschäftigten Finger in pflügende und ackernde Hände verwandelte. Es ist ja das erste bey so vielen auch nur Handarbeit, aber die leztre ist nützlicher. Und wenn ich nicht sehr irre,

so werden wir endlich, auch durch politische Verhältnisse genöthigt, wieder dahin zurückkommen. Der Mensch wird sich der Mutter Natur und Erde wieder mehr nähern müssen, von der er sich in allem Sinn zu sehr entfernt hat.

Freylich können wir nicht alle Landleute von Profession seyn. Aber, wie schön wäre es, wenn auch Gelehrte, Geschäftsmänner, Kopfarbeiter, ihre Existenz in beyderley Arten von Beschäftigung theilten, wenn sie den Alten darinn nachahmten, die, trotz ihrer philosophischen oder Staats-Geschäfte, es nicht unter ihrer Würde hielten, zwischen durch sich ganz dem Landleben zu widmen, und im eigentlichsten Verstande zu rustiziren. Gewiß, alle die so traurigen Folgen des sitzenden Lebens und der Kopfanstrengung würden wegfallen, wenn ein solcher Mann täglich einige Stunden, oder alle Jahre einige Monate den Spaten und die Hacke zur Hand nähme, und sein Feld oder seinen Garten bearbeitete, denn freylich nicht die gewöhnliche Art auf dem Lande zu leben, die meistentheils nichts weiter heißt, als Bücher und Sorgen mit hinaus zu nehmen, und, anstatt im Zimmer, nun im Freyen zu lesen, zu denken und zu schreiben, — kann jenen Zweck erfüllen. Solche Rusticationen würden das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper wieder herstellen, was der Schreibtisch so oft aufhebt, sie würden durch Verbindung der drey großen Panazeen körperlicher Bewegung, freyer Luft und Gemüthsaufheiterung, alle

Jahre eine Verjüngung und Restauration bewirken, die der Lebensdauer und dem Lebensglück von unglaublichem Nutzen seyn würde. Ja, ich glaube nicht zu viel zu sagen, wenn ich von dieser Gewohnheit ausser dem physischen Nutzen auch manchen geistigen und moralischen verspreche. Der Hirngespinnste und Hypothesen der Studirstuben würden zuverlässig weniger werden, man würde nicht mehr so häufig die ganze Welt blos in seiner Person oder in seinen vier Wänden zu haben glauben und sie auf diesem Fuße behandeln, und der ganze Geist würde mehr Wahrheit, Gesundheit, Wärme und Natursinn bekommen; Eigenschaften, die die Griechischen und Römischen Philosophen so sehr auszeichnen, und die sie, nach meiner Meynung, größtentheils dieser Gewohnheit und dem fortdauernden Umgang mit der Natur zu danken haben. Aber deswegen sollte man die größte Sorge tragen, den Sinn für die Natur in sich nicht vergehen zu lassen. Er verliert sich so leicht durch anhaltendes Leben in abstracto, durch angreifende Geschäfte, durch den Dunst der Studirstuben, und hat man ihn einmal verloren, so hat die schönste Natur keine Wirkung auf uns, man kann in der lieblichsten Gegend, unter dem schönsten Himmel — lebendig tod bleiben. Dieß verhütet man am besten, wenn man sich nicht zu sehr und nie zu lange von der Natur entfernt, sich, so oft es seyn kann, der künstlichen und abstracten Welt entzieht, und alle Sinne den wohlthätigen

Einflüssen der Natur öffnet, wenn man von Jugend auf Freude und Geschmack an dem Studium der Naturwissenschaft zu erlangen sucht (schon bey der Erziehung sollte darauf Rücksicht genommen werden), und seine Phantasie durch die schönen Nachahmungen der Mahlerey und durch die Herzerhebenden Darstellungen der Dichter der Natur, eines Zachariä, Thompson, Gesner, Voß, Matthison u. s. w. dafür erwärmt.

X.

Reisen.

Ich kann unmöglich unterlassen, diesem herrlichen Genuß des Lebens eine eigne Stelle zu widmen, und ihn auch zur Verlängerung desselben zu empfehlen. Die fortgesezte Bewegung, die Veränderung der Gegenstände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuß einer freyen immer veränderten Luft, wirken zauberisch auf den Menschen, und vermögen unglaublich viel zu Erneurung und Verjüngung des Lebens. Es ist wahr, die Lebensconsumtion kann dabey etwas vermehrt werden, aber dieß wird reichlich durch die vermehrte Restauration ersezt, die theils in Absicht des Körperlichen durch die ermunterte und gestärkte Verdauung, theils geistig durch den Wechsel angenehmer Eindrücke und die Vergessenheit seiner selbst bewirkt wird. Denen vorzüglich, welche ihr Beruf zum Sitzen nöthigt, die anhaltend mit abstracten Gegenständen oder drükkenden Berufsarbeiten beschäftigt sind, deren Gemüth in Gefühllosigkeit, Trübsinn oder hypochondrische Verstimmung versunken ist, oder denen, was wohl das schlimmste von allen ist, keine häusliche Glückseeligkeit zu Theil wurde, — diesen empfehle ich dieses große Hülfsmittel.

Aber

Aber gar viele benutzen es nicht so, daß es diese heilsamen Wirkungen hat, und es wird hier nicht undienlich seyn, einige der wichtigsten Regeln mitzutheilen, wie man reisen muß, um es für Gesundheit und Leben heilsam zu machen.

1. Am gesundesten und zweckmäßigsten sind die Reisen zu Fuß, und noch besser zu Pferde. Nur wenn man schwächlich ist, oder zu starke Touren macht, ist das Fahren rathsam.

2. Beym Fahren ist es sehr heilsam, im Wagen immer die Lage zu verändern, bald zu sitzen, bald zu liegen u. s. f. Dadurch verhütet man am besten die Nachtheile des anhaltenden Fahrens, die am meisten daher entstehen, wenn die Erschütterung immer einerley Richtung nimmt.

3. Die Natur verträgt keine schnellen Sprünge. Es ist deshalb niemand, der anhaltendes sitzendes Leben gewohnt war, anzurathen, sich davon schnell auf eine rasche stark erschütternde Reise zu begeben. Es würde ungefähr dasselbe seyn, als wenn jemand, der Wasser zu trinken gewohnt ist, plötzlich anfangen wollte, Wein zu trinken. — Man mache daher den Übergang langsam, und fange mit mässigen Bewegungen an.

4. Überhaupt dürfen Reisen, die Verlängerung des Lebens und der Gesundheit zum Zweck haben, nie Strapaze werden, welches aber nur nach der Verschiedenheit der Naturen und Constitutionen bestimmt werden kann. Drey bis vier Meilen des

Tags, und alle drey, vier Tage einen oder einige Rasttage, möchten etwa der allgemeinste Maasstab seyn. Vorzüglich vermeide man das Reisen bey Nacht, das durch Stöhrung der nöthigen Erholung, durch Unterdrückung der Ausdünstung, und durch ungesunde Luft immer sehr nachtheilig ist. Man kann sich am Tage doppelt so viel zumuthen, wenn man nur die Nachtruhe respectirt.

5. Man glaube ja nicht, daß man auf Reisen desto unmäßiger seyn könne. Zwar in der Wahl der Speisen und Getränke braucht man nicht ängstlich zu seyn, und es ist am besten, in jedem Lande die da gewöhnliche Diät zu führen. Aber nie überlade man sich. Denn während der Bewegung ist die Kraft des Körpers zu sehr getheilt, als daß man dem Magen zu viel bieten dürfte, und die Bewegung selbst wird dadurch mühsamer. Insbesondere darf man in hitzigen Speisen und Getränken (was doch auf Reisen so gewöhnlich ist) nicht zu viel thun. Denn das Reisen an sich wirkt schon als Reiz, und wir brauchen daher eigentlich weniger reizende Speisen und Getränke, als im ruhigen Zustande. Sonst entstehen gar leicht Überreizungen, Erhitzungen, Blutkongestionen u. dgl. Am besten ist es, auf Reisen lieber oft aber wenig auf einmal zu genießen, mehr zu trinken, als zu essen, und Nahrungsmittel zu wählen, die leicht verdaulich, und dennoch stark nährend, nicht erhitzend, und nicht leicht zu verfälschen sind. Daher es auf dem Lande und in schlechten Wirths-

Häusern am sichersten ist, Milch, Eyer, gut ausgebacknes Brod, frisch gekochtes oder gebratenes Fleisch und Obst zu genießen. Am meisten warne ich für den Weinen, die man in solchen Häusern bekommt. Besser ist Wasser, zu dessen Verbesserung man Citrone, oder Citronenzucker (Pastilles au Citron) oder einen guten Liqueur, oder das Limonadenpulver (welches aus Cremor Tartari oder dem wesentlichen Weinsteinsalz, und Zucker an Citrone abgerieben, besteht) bey sich führen kann, wovon man etwas zum Wasser mischt. Ist es faulichtriechend, so dient das Kohlenpulver *).

6. Man vermeide die übermässige Anstrengung und Verschwendung der Kräfte. Es ist zwar im allgemeinen eben so schwer das rechte Maas der

*) Dieß ist eine der größten und wohlthätigsten Erfindungen der neuern Zeiten, die wir Hrn. Lowiz in Petersburg verdanken. Alles noch so faul riechende und schmeckende Wasser kann man auf folgende Weise in wenig Minuten völlig von seinem faulichten Geruch und Geschmack befreyen, und zu gutem Trinkwasser machen: Man nimmt Kohlen, die eben geglüht haben, pülvert sie fein, und mischt unter ein Nösel Wasser etwa einen Eßlöffel dieses Pulvers, rührt es um, und läßt es einige Minuten stehen. Hierauf läßt man es durch Fließpapier langsam in ein anderes Glas laufen, in welchem es sich ohne Farbe, Geruch und Geschmack, also völlig rein und zum Trinken tauglich, sammlen wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Glühen gepülvert und in wohl verstopfte Gläser gefüllt, mit auf die Reise nehmen, und lange conserviren.

Bewegung anzugeben, als das rechte Maas im Essen und Trinken. Aber die Natur hat uns da einen sehr guten Wegweiser gegeben, das Gefühl der Ermüdung, welches hier eben so bedeutend ist, als das Gefühl der Sättigung beym Essen und Trinken. Müdigkeit ist nichts anders, als der Zuruf der Natur, daß unser Vorrath von Kräften erschöpft ist, und, wer müde ist, der soll ruhen. Aber freylich kann auch hier die Natur verwöhnt werden, und wir fühlen endlich eben so wenig das Müdeseyn, als der beständige Schlemmer das Sattseyn, besonders wenn man durch reizende und erhitzende Speisen und Getränke die Nerven spannt. Doch giebt es dann andre Anzeigen, die uns sagen, daß wir das Maas überschritten haben, und auf diese bitte ich genau zu merken. Wenn man anfängt mismuthig und verdrossen zu werden, wenn man schläfrig ist und oft gähnt, und dennoch der Schlaf, auch bey einiger Ruhe, nicht kommen will, wenn der Appetit sich verliert, wenn bey der geringsten Bewegung ein Klopfen der Adern, Erhitzung, auch wohl Zittern entsteht, wenn der Mund trocken oder gar bitter wird, dann ist es hohe Zeit, Ruhe und Erholung zu suchen, wenn man eine Krankheit vermeiden will, die denn schon im Entstehen ist.

7. Auf Reisen kann die unmerkliche Ausdünstung leicht gestöhrt werden, und Erkältung ist eine Hauptquelle der Krankheiten, die da vorkommen. Es ist daher rathsam, allen schnellen Übergang aus Hitze

in Kälte, und umgekehrt, zu meiden, und, wer eine solche empfindliche Haut hat, thut am besten, auf Reisen ein Hemde von dünnem Flanell zu tragen.

8. Reinlichkeit ist auf Reisen doppelt nöthig, und daher das öftre Waschen des ganzen Körpers mit frischem Wasser sehr zu empfehlen, welches auch zur Verminderung der Müdigkeit viel beyträgt.

9. Im Winter oder im feuchten kalten Clima wird man sich immer eher starke Bewegung zumuthen können, als im Sommer oder in heißen Ländern, wo uns schon der Schweiß die Hälfte der Kraft entzieht. So auch früh morgens mehr als des Nachmittags.

10. Personen, die sehr vollblütig oder zu Bluthusten und andern Blutflüssen geneigt sind, müssen erst ihren Arzt befragen, ehe sie sich auf eine Reise begeben.

XI.

Reinlichkeit und Hautkultur — Untersuchung, ob wollne oder linnene Hautbekleidung besser sey.

Beydes halte ich für Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens.

Die Reinlichkeit entfernt alles, was unsere Natur als unnütz oder verdorben von sich abgesondert hat, so wie alles der Art, was von aussen unsrer Oberfläche mitgetheilt werden könnte.

Die Hautkultur ist ein wesentlicher Theil davon, und besteht in einer solchen Behandlung der Haut von Jugend auf, wodurch dieselbe lebendig, thätig und gangbar erhalten wird.

Wir müssen nehmlich unsre Haut nicht bloß als einen gleichgültigen Mantel gegen Regen und Sonnenschein betrachten; sondern als eins der wichtigsten Organe unsers Körpers, ohne dessen unaufhörliche Thätigkeit und Gangbarkeit weder Gesundheit noch langes Leben bestehen kann, und dessen Vernachlässigung in neuern Zeiten eine unerkannte Quelle unzähliger Kränklichkeiten und Lebensabkürzungen worden ist. Könnte ich doch nachfolgendes recht eindrücklich sagen, um mehr Achtung für dieses Organ und dessen bessere Behandlung zu erregen!

Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unsers Körpers. Unaufhörlich, jeden Augenblick, verdünstet dadurch, durch Millionen kleiner Gefässe, auf eine unbemerkbare Weise, eine Menge verdorbner abgenuzter und verbrauchter Theile. Diese Absonderung ist mit unserm Leben und Blutumlauf unzertrennlich verbunden, und durch sie wird unserm Körper bey weitem der größte Theil alles verdorbenen entzogen. Ist sie also schlaff, verstopft oder unthätig, so wird Verdorbenheit und Schärfe unsrer Säfte unausbleibliche Folge seyn. Insbesondere entstehen die übelsten Hautkrankheiten daher.

Die Haut ist ferner der Siz des allgemeinsten Sinns, des Gefühls, desjenigen Sinns, der uns vorzüglich mit der umgebenden Natur, insbesondere der Atmosphäre, in Verbindung sezt, von dessen Zustand also größtentheils das Gefühl unsrer eigenen Existenz und unsers physischen Verhältnisses zu dem, was um uns ist, bestimmt wird. Die größere oder geringere Empfänglichkeit für Krankheit hängt daher gar sehr von der Haut ab, und wessen Haut zu geschwächt oder erschlafft ist, der hat gewöhnlich eine zu feine und unnatürliche Empfindlichkeit derselben, wodurch es denn kommt, daß er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zuglüftchen auf eine höchst unangenehme Weise in seinem Innern bemerkt, und zulezt ein wahres Barometer wird. Man nennt dieß die rheumatische Constitution, die hauptsächlich in der mangelnden Hautstärke ihren Grund hat.

Auch entstehet daher die Neigung zum Schwizen, die ebenfalls ein ganz unnatürlicher Zustand ist, und uns beständigen Erkältungen und Kränklichkeiten aussezt.

Überdieß ist sie ein Hauptmittel, um das Gleichgewicht in den Kräften und Bewegungen unsers Körpers in Ordnung zu halten. Je thätiger und offner die Haut ist, desto sicherer ist der Mensch für Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, Darmkanal und ganzen Unterleib, desto weniger Neigung zu den gastrischen (gallichten und schleimichten) Fiebern, zur Hypochondrie, Gicht, Lungensucht, Katarrhen und Hämorrhoiden. Eine Hauptursache, daß diese Krankheiten jezt bey uns so eingerissen sind, liegt darinn, daß wir unsre Haut nicht mehr durch Bäder und andre Mittel reinigen und stärken.

Die Haut ist ferner eins der wichtigsten Restaurationsmittel unsers Körpers, wodurch uns aus der Luft eine Menge feiner und geistiger Bestandtheile zugeführt werden sollen. Ohne gesunde Haut ist daher keine völlige Restauration, ein Hauptprinzip des langen Lebens, möglich. Unreinlichkeit sezt den Menschen physisch und moralisch herunter.

Auch ist nicht zu vergessen, daß die Haut das Hauptorgan der Crisen, d. h. der Naturhülfen in Krankheiten, ist, und daß ein Mensch mit einer offnen und gehörig belebten Haut weit sichrer seyn kann, bey vorkommenden Krankheiten leichter und

vollkommner geheilt zu werden, ja sich oft, ohne Arzney, selbst durchzuhelfen.

Daß ein solches Organ ein Grundpfeiler der Gesundheit und des Lebens sey, wird nun wohl niemand leugnen, und es ist daher in der That unbegreiflich, wie man in den neuern Zeiten, und gerade bey den vernünftigern und aufgeklärtern Völkern, dasselbe und seine gehörige Kultur so ganz hat vernachlässigen können. Ja, anstatt das mindeste dafür zu thun, finden wir vielmehr, daß man von Kindheit auf alles gleichsam darauf anlegt, die Haut zu verstopfen, zu erschlaffen und zu lähmen. Bey weitem die mehrsten Menschen empfangen ausser dem Bade der heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Badens nicht wieder, die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmutz immer mehr verstopft, durch warme Bekleidungen, Pelzwerk, Federbetten u. s. w. erschlafft und geschwächt, durch eingeschloßne Luft und sitzendes Leben gelähmt, und ich glaube ohne alle Übertreibung behaupten zu können, daß bey den meisten Menschen unsrer Gegenden die Haut zur Hälfte verstopft und unthätig sey.

Man erlaube mir, hier auf eine Inconsequenz aufmerksam zu machen, die nur das vor sich hat, daß sie nicht die einzige der Art im menschlichen Leben ist. Bey Pferden und andern Thieren ist der gemeinste Mann überzeugt, daß gehörige Hautkultur ganz unentbehrlich zu ihrem Wohlseyn und Leben sey. Der Knecht versäumt Schlaf und alles,

um sein Pferd gehörig striegeln, schwemmen und reinigen zu können. Wird das Thier mager und schwach, so ist es der erste Gedanke, ob man vielleicht in der Hautbesorgung etwas versäumt und vernachlässigt habe. Bey seinem Kinde aber und bey sich selbst, fällt ihm dieser einfache Gedanke nie ein. Wird dieß schwach und elend, zehrt es sich ab, bekommt es die sogenannten Mitesser (alles Folge der Unreinlichkeit), so denkt er eher an Behexung und andern Unsinn, als an die wahre Ursache, unterlaßne Hautreinigung. So vernünftig, so aufgeklärt sind wir bey Thieren; warum nun nicht auch bey Menschen?

Die Regeln, die ich zur Erhaltung der Reinigkeit und eines gesunden und lebendigen Zustandes der Haut zu geben habe, sind sehr leicht und einfach, und können, insbesondere wenn sie von Jugend auf befolgt werden, als große Verlängerungsmittel des Lebens betrachtet werden:

1. Man entferne sorgfältig alles, was unser Körper als schädlich und verdorben von sich abgesondert hat. Dieß geschieht, wenn man öfters (wer es haben kann täglich) die Wäsche wechselt, die Betten, wenigstens die Überzüge oft umändert, und sich daher lieber der Matrazen bedient, die weniger Unreinigkeit annehmen, und die Luft des Wohnzimmers hauptsächlich des Schlafzimmers immer erneuert.

2. Man wasche sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper, und reibe zugleich die Haut

stark, wodurch sie ausserordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält.

3. Man bade Jahr aus Jahr ein alle Woche wenigstens einmal in lauem Wasser, wozu sehr nützlich noch eine Abkochung von 5 bis 6 Loth Seife gemischt werden kann. Wollte Gott, daß die Badehäuser an allen Orten wieder in Gang gesezt würden, damit auch der unbegüterte Theil des Volks diese Wohlthat genießen könnte, so wie er sie in den vorigen Jahrhunderten überall genoß, und dadurch gesund und stark wurde! *)

*) Wir haben noch überall Badehäuser und Bader, aber blos als Monumente jener löblichen Gewohnheit. Ihre Benutzung ist durch eine unbegreifliche Indolenz der Menschen ganz abgekommen. Ehemals gingen alle Sonnabende Baderprozessionen mit klingenden Becken durch die Straßen, um ans Baden zu erinnern, und der im Schmutz arbeitende Handwerker wusch nun im Bade jene Unreinigkeiten von sich, die er jezt gewöhnlich Zeitlebens mit sich trägt. Es sollte jeder Ort ein Badehaus oder Floß im Flusse für den Sommer, und ein andres für den Winter haben. Nur beobachte man bey jedem Bade die Regel, nie bey vollem Magen, also nüchtern oder 4 Stunden nach dem Essen auch nie mit erhiztem Körper ins Bad zu gehen, im kühlen Flußwasser nie über eine Viertelstunde, im lauen Wasser nie über drey Viertelstunden zu bleiben, die Erkältung beym herausgehen zu verhüten (welches am besten dadurch geschieht, wenn man gleich beym Heraussteigen einen flanellnen Schlafrock überzieht), und nach dem Bade bey trockner warmer Witterung eine mäßige Bewegung zu machen, bey kühler und feuchter Witterung aber eine Stunde lang im

Ich kann hier nicht umhin, des Seebads zu erwähnen, das durch seine reizende und eindringende Kraft unter den Mitteln zur Hautkultur oben an steht, und gewiß eins der ersten Bedürfnisse der jetzigen Generation erfüllt, die Haut zu öfnen, und das ganze Organ und dadurch das ganze Nervensystem neu zu beleben. Es hat dieses Bad zwey große Vorzüge, einmal daß es (ohngeachtet seiner großen Heilkräfte in Krankheiten) dennoch als das naturgemäßeste Hülfsmittel, auch blos zur Erhaltung und Befestigung der Gesundheit, von Gesunden benuzt werden kann, was bei einer Menge anderer Bäder nicht der Fall ist, die einem Gesunden schaden. Es ist damit wie mit der Leibesbewegung, sie kann unheilbare Krankheiten kuriren, und dennoch kann sie auch der Gesundeste zu Erhaltung seiner Gesundheit brauchen. Der andere Vorzug aber ist der ganz unbeschreiblich große und herrliche Anblick der See, der damit verbunden ist, und der auf einen nicht daran gewöhnten eine Wirkung thut, welche eine gänzliche Umstimmung und wohlthätige Exaltation des Nervensystems und Gemüths hervorbringen kann. Ich bin überzeugt, daß die physischen Wirkungen

warmen Zimmer zu bleiben. Mehr davon findet man in Meinen gemeinnützigen Aufsätzen, Leipzig bey Göschen, unter dem Kapitel: Erinnerung an die Bäder; auch besonders abgedruckt mit einem Kupfer eine häußliche Badeeinrichtung vorstellend. Weimar, im Verlage des Industrie Comtoirs.

des Mittels durch diesen Seeleneindruck ausserordentlich unterstüzt werden müssen, und daß z. B. eine hypochondrische oder an Nerven leidende Person schon das Wohnen an der See und die damit verbundnen herrlichen Schauspiele des Auf- und Untergehens der Sonne, des Sturms u. s. w. halb kuriren können. Ich würde in gleicher Absicht einem Kontinentsbewohner die Reise ins Seebad, und einem Küstenbewohner die Reise in die Alpen rathen; denn beydes sind, dünkt mich, die größten Standpunkte der Natur. Dank daher dem erhabenen und Menschen beglückenden Fürsten, der in Doberan bey Rostock Teutschland das erste Seebad schenkte, und dem würdigen Arzt Vogel, der dasselbe so treflich und zweckmäßig einrichtete, und durch seine Gegenwart die Heilsamkeit desselben erhöht.

4. Man trage Kleidungen, die die Haut nicht schwächen und die ausdünstenden Materien leicht durchgehen lassen. Ich kenne nichts verderblicheres in diesem Sinne, als das Tragen der Pelze. Es schwächt durch die übergroße Wärme ausnehmend die Haut, befördert nicht Ausdünstung, sondern Schweiß, und läßt doch die verdunstenden Theile, wegen des Leders, nicht hindurch gehen. Die Folge ist, daß sich ein beständiges Dunstbad zwischen der Haut und dem Pelze erzeugt, und daß ein großer Theil der unreinen Materien uns wieder zurückgegeben und wieder eingesogen wird. Weit besser ist das Englische Pelzzeug, welches die Vortheile des

Pelzes und doch nicht (weil es kein Leder hat) die Nachtheile der Unreinlichkeit und der eingeschloßnen Hitze hat. Aber alle diese zu warmen wollnen Bedeckungen auf bloßer Haut sind nur bey sehr großer Kälte, oder bey schon schwächlichen und zu Rheumatismen geneigten Naturen zu empfehlen. In der Kindheit und Jugend und bey übrigens gesundem Körper ist es am besten, unmittelbar auf der Haut eine Bekleidung von Leinwand oder Baumwolle zu tragen, und darüber im Sommer ein eben solches, im Winter ein wollnes, Überkleid.

5. Man mache sich fleißig körperliche Bewegung, denn dieß ist das größte Beförderungsmittel der unmerklichen Ausdünstung.

6. Man vermeide solche Speisen, die die Ausdünstung hemmen. Dahin gehören alles Fett, Schweinefleisch, Gänsefleisch, grobe unausgebackne Mehlspeisen, Käse.

Es ist in neuern Zeiten von vielen Ärzten der Vorschlag gethan worden, die Haut ganz mit wollnen, statt linnenen, Kleidungen zu bedecken. Da der Gegenstand allgemein und wichtig ist, so will ich zuerst die Wirkung der Wolle auf den lebenden Körper überhaupt bestimmen, und dann die nöthigen Resultate für den Gebrauch derselben ziehen. Die Wirkungen der Wolle als Hautkleidung sind folgende:

1. Sie reizt die Haut stärker als Linnen, folglich erhält sie sie mehr in Thätigkeit und befördert die Ausdünstung. Durch eben diese reizende Wir-

kung zieht sie auch mehr Krankheitsstoff in die Haut. Durch ihren Reiz erhöhet sie auch die Empfindlichkeit der Haut.

2. Wolle ist ein weit schlechterer Wärmeleiter als Linnen, folglich vermindert sie die Entziehung der thierischen Wärme besser, erhält also einen höhern Grad von Wärme in der Haut und im ganzen Körper.

3. Wolle, wenn sie nehmlich in poröses Zeug verarbeitet ist, hat theils wegen der großen Wärme, theils wegen der porösen Eigenschaft, den großen Vorzug vor dem Linnen, daß sie die ausgedünstete Materie in Dunstgestalt fortschaft, oder, welches eben das ist, verhindert, daß diese Dünste nicht auf der Haut in Wasser verwandelt werden, d. h. nicht naß machen; Leinwand hingegen giebt wegen der geringern Wärme und größern Dichtigkeit Gelegenheit, daß der Hautdunst Wasser wird, deswegen bleibt man in wollner Bekleidung, auch bey starker Ausdünstung, trocken, in leinener hingegen wird man naß.

4. Die Ausdünstung unsers Körpers ist das große Mittel, was die Natur in ihn selbst gelegt hat, sich abzukühlen. Dadurch erhält ein lebender Körper die wundervolle Eigenschaft, nicht wie ein Todter den Grad von Hitze annehmen zu müssen, den das ihn umgebende Medium hat, sondern den Grad seiner Temperatur sich selbst geben und modifiziren zu können. Je freyer wir also ausdünsten, desto gleichförmiger wird unser Wärmegrad seyn,

desto leichter werden wir jedes von innen oder aussen uns gegebene Übermaaß an Wärme verflüchtigen können. Daher kommt, daß Wolle, ohnerachtet sie die Haut mehr wärmt, dennoch durch die freyere allgemeine Ausdünstung die Überfüllung der ganzen Blutmasse mit Wärmestoff (die innere Erhitzung) besser vermindert, als Linnen. Und hieraus läßt sichs erklären, warum man, wenn man erst durch Gewohnheit den reizenden Eindruck auf die Hautnerven überwunden hat, in wollner Bekleidung im Sommer weniger heiß ist, als in leinener (daß man weniger schwitzt, folgt aus dem vorigen Satze); ferner, daß in den heissesten Klimaten baumwollene und wollene Kleider besser behagen und die gewöhnlichen sind.

5. Wolle ist ein elektrischer Körper, Linnen nicht, d. h. Wolle kann Elektricität erwecken, aber nicht ableiten. Wird nun die Haut damit bekleidet, so folgt, daß der so bekleidete Körper elektrischer werden müsse, denn es wird ihm weniger von seiner animalischen Elektricität entzogen, und überdieß noch immer neue in der Oberfläche entwickelt.

6. Wolle nimmt weit leichter ansteckende Krankheitsstoffe an, und hält sie fester als Linnen.

Nun sind wir im Stande zu bestimmen, ob wollene Bekleidung gesund oder ungesund sey, und in welchen Fällen sie nütze, und in welchen sie schade.

Im Ganzen genommen glaube ich, daß es nicht gut wäre, wenn die wollene Hautbekleidung allgemein

mein eingeführt würde. Wenigstens würde ich sie nie einem Kinde oder jungen Menschen angewöhnen. Denn in dieser Lebensperiode braucht man weniger künstliche Erwärmung und Beförderung der Ausdünstung, und überdieß macht man die Haut doch allemal dadurch empfindlicher, oder verwöhnt sie, so daß man bey Unterlassung dieser Bekleidung sich weit leichter erkältet. Auch erfordert eine solche Bekleidung weit mehr Reinlichkeit und Wechsel, würde folglich, wenn sie auch unter den ärmern Klassen eingeführt würde, noch mehr Unreinlichkeit unter ihnen verbreiten, als schon da ist, welches hauptsächlich zwey große Nachtheile hervorbringen würde, einmal eine größere Häufigkeit von Hautkrankheiten und Ausschlägen, und dann einen längern Aufenthalt ansteckender Krankheitsstoffe in der Kleidung.

Aber nun giebt es einzelne Fälle, wo sie gewiß sehr heilsam und sehr zu empfehlen ist. Heilsam ist sie überhaupt allen, die über die erste Hälfte des Lebens hinaus sind, nach dem 40sten Jahre, wo die Ausdünstung und die thierische Wärme und Reizbarkeit abzunehmen anfangen.

Heilsam ist sie allen, die von Natur nicht viel Überfluß von thierischer Wärme und Reizbarkeit, ein blasses Ansehen, schwammichten Körper, schlaffe Fasern, schleimichte Säfte haben, den sogenannten kalten Naturen.

Heilsam ist sie allen, die ein sitzendes Stubenleben führen, um so mehr, wenn sie dabey viel me-

ditiren. Denn bey solcher Lebensart leidet die Ausdünstung allemal, und es braucht einen Hautreiz, der die gehörige Tendenz der Säfte in die Peripherie erhält.

Heilsam ist sie allen, die zu Katarrhen, Schleimanhäufungen, Flüssen und Gichtbeschwerden geneigt sind. Sie können zuweilen blos durch solche Bekleidung von Grund aus gehoben werden.

Eben so nützlich ist sie bey Anlagen zu Diarrhöen und selbst bey grassirenden Ruhren, die durch nichts so sicher verhütet werden können.

Heilsam ist sie bey aller Neigung zu Kongestionen, d. h. zu unnatürlicher Anhäufung des Bluts oder andrer Säfte in einzelnen Theilen, z. E. im Kopfe (woraus Schwindel, Kopfweh, Ohrenbrausen, Schlagfluß u. dgl. entstehen) oder in der Brust (wovon Brustschmerzen, Engbrüstigkeit, Husten u. dgl. die Folgen sind). Diese Übel hebt sie treflich, theils durch den Gegenreiz in der Haut, theils durch die allgemeinere freyere Ausdünstung, und so kann sie selbst ein schönes Mittel gegen anfangende Lungensucht, Hämorrhoiden, Bluthusten und alle andere Blutflüsse werden.

Heilsam ist sie allen Nervenschwachen, Hypochondristen und hysterischen Personen, bey denen die freye Ausdünstung gewöhnlich das Barometer ihres ganzen Wohlseyns ist.

Heilsam ist sie nach allen schweren Krankheiten, um die Rezidiven zu verhüten.

Heilsam ist sie allen, die eine zu große Empfindlichkeit gegen die Atmosphäre haben. Es giebt gewiß keinen größern Panzer gegen Hitze, Kälte, Nässe, Wind, electrische oder andere atmosphärische Einflüsse, als wollene Bekleidung.

Heilsam ist sie in solchen Klimas, wo öftere und plötzliche Abwechselungen der Luft gewöhnlich sind, und so auch allen Lebensarten, die mit solchen plötzlichen Abwechselungen verbunden sind, vorzüglich auf Reisen.

Aber sie kann auch schaden. Allen denen, die schon von Natur zu sehr starken Schweißen geneigt, und noch in solchen Jahren sind, daß sie dieses Übel los zu werden hoffen können; — Allen, die von Natur einen großen Überfluß an thierischer Elektricität, Lebenskraft, Wärme haben; — Allen, die Hautausschläge haben, oder sehr dazu geneigt sind; — Allen, die nicht im Stande sind, diese Bekleidung oft zu wechseln, oder wenigstens alle 8 bis 14 Tage frisch gewaschen anziehen. — Allen diesen widerrathe ich sie. Höchst schädlich ist es, wenn junge Leute Beinkleider von solchen wollenen Zeugen tragen.

Aber auch da, wo sie heilsam ist, empfehle ich doch immer nur ein solches wollenes Zeug, das nicht zu rauh, nicht zu dick, und porös gewebt ist.

Will man nicht den ganzen Körper so bekleiden, so ist es wenigstens zur Erreichung obiger Absichten zuträglich, Strümpfe von diesem Material

(im Sommer dünne, im Winter dicke) zu tragen, und diese Benutzung desselben wäre allgemein zu wünschen. Bey Empfindlichern können sie von Flockseide oder Seidenhaasenhaaren mit feiner Wolle gemischt, bereitet werden.

Will man ein Material zur allgemeinen Hautbekleidung haben, was nicht die Unannehmlichkeiten der Wolle und doch viele ihrer Vorzüge hat, so kann die Baumwolle dazu dienen. Sie reizt und wärmt nicht so sehr als Wolle, und conservirt doch besser Hautausdünstung und Wärme als Linnen. Ich glaube daher für Personen, die sich noch gesund befinden und keinen besondern Grund zum Tragen der Wolle haben, oder gar zu reizbar in der Haut sind, wären Hemden von Baumwolle und Linnen gemischt die besten.

XII.

Gute Diät und Mässigkeit im Essen und Trinken — Erhaltung der Zähne — Medicinisches Tischbuch.

Der Begriff der guten Diät ist etwas relativ; wir sehen, daß gerade die Menschen die ältesten wurden, die gewiß keine ausgesuchte ängstliche Diät hielten, aber die sparsam lebten, und es ist eben ein Vorzug der menschlichen Natur, daß sie alle, auch die heterogensten, Nahrungsmittel verarbeiten und sich verähnlichen kann, und nicht wie die thierische, auf eine gewisse Klasse eingeschränkt ist. Es ist ausgemacht, daß ein Mensch, der natürlich mehr im Freyen und in Bewegung lebt, sehr wenige Diätregeln braucht. Unsre künstliche Diät wird erst durch unser künstliches Leben nothwendig.

So viel ist gewiß, daß es nicht so wohl auf die Qualität, aber gar sehr auf die Quantität der Nahrungsmittel ankömmt, wenn wir auf Verlängerung des Lebens sehen, und Cornaros Beyspiel giebt uns davon einen erstaunlichen Beweis, wie weit ein sonst schwächlicher Mensch dadurch seine Existenz verlängern kann.

Man kann mit Wahrheit behaupten, daß der größte Theil der Menschen viel mehr ißt, als er nö-

thig hat *), und schon in der Kindheit wird uns durch das gewaltsame Hinunterstopfen und Überfüttern der natürliche Sinn genommen, zu wissen, wenn wir satt sind.

Ich werde also hier nur solche Regeln in Absicht aufs Essen und Trinken geben, die allgemein gültig sind, und von denen ich überzeugt bin, daß sie wesentlichen Einfluß auf Verlängerung des Lebens haben.

1. Nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen, kommt uns zu gute und gereicht uns zur Nahrung. — Folglich, wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erleiden. Dieß geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel, welches beydes ich als ein Hauptstück des ganzen Restaurationsgeschäfts betrachte, und daher einen großen Werth zur Verlängerung des Lebens darauf lege, um so mehr, da nach meinen Untersuchungen alle sehr alt gewordene die Gewohnheit an sich hatten, langsam zu essen.

*) Das oben erzählte Beyspiel von Cornaro giebt den besten Beweis davon, mit wie wenig Nahrung der Mensch leben und gesund seyn kann. Das neueste Beyspiel gab der tapfre Vertheidiger von Gibraltar, Elliot, welcher 8 Tage der Belagerung hindurch von nichts als 4 Loth Reiß täglich lebte. In südlichen Gegenden, im Orient, findet man diese Beyspiele häufiger, als in den nördlichen.

2. Es kommt hierbey also sehr viel auf gute Zähne an, daher ich die Erhaltung der Zähne mit Recht unter die Lebensverlängernden Mittel zähle. Hier einige Regeln, die gewiß, wenn sie von Anfang an gebraucht werden, die Zähne bis ins hohe Alter fest und unverdorben erhalten können:

Man verbinde immer einen gehörigen Genuß der Vegetabilien oder des Brodes mit dem Fleische, denn das Fleisch bleibt weit leichter zwischen den Zähnen hängen, fault, und greift die Zähne an. Man wird daher durchgängig finden, daß die Klassen von Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch genießen, Bauern, Landbewohner, immer die besten Zähne haben, ohnerachtet sie sie fast nie putzen. Aber es kann kein beßres Zahnpulver geben, als das Kauen eines Stücks schwarzen trocknen Brodes. Es ist daher für die Zähne eine sehr heilsame Gewohnheit, nach jeder Mahlzeit ein Brodrindchen langsam zu verkauen.

Man vermeide jeden plötzlichen Übergang der Zähne aus einer heissen in eine kalte Temperatur und umgekehrt. Denn der Überzug jedes Zahns ist Glas = oder Emailartig, und kann bey jedem solchen schnellen Wechsel leicht einen Sprung bekommen, in den sich die verdorbenen Theile hineinsetzen, und so den ersten Grund zur Corruption des Innern legen. Es ist daher am besten, nie zu heisse oder zu kalte Dinge in den Mund zu nehmen, am allerwenigsten

während des Genusses von etwas heissem, z. E. der warmen Suppe, kalt zu trinken.

Man kaue keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebacknes, was mit viel zähen leimichten Theilen vermischt ist.

Sobald man den ersten angefreßnen Zahn bemerkt, so lasse man ihn gleich heraus nehmen, denn sonst steckt dieser die übrigen an.

Man spüle alle Morgen, insbesondere aber nach jeder Mahlzeit die Zähne mit Wasser aus, denn dadurch werden die Überreste der Speisen weggenommen, die so gewöhnlich zwischen den Zähnen sitzen bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen. Sehr nützlich ist das Reiben, nicht sowohl der Zähne, als vielmehr des Zahnfleisches, wozu man sich einer etwas rauhen Zahnbürste bedienen kann, denn das Zahnfleisch wird dadurch fester, härter, wächst und umschließt die Zähne besser, welches ungemein zu Erhaltung derselben dient.

Man wird bey gehöriger Beobachtung dieser Regeln selten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten aber die Zähne (wie dieß in der Natur manches Menschen liegt) geneigt seyn, immer mehr Schmuz (den sogenannten Weinstein) anzusetzen, so empfehle ich folgendes ganz unschuldiges Mittel: 1 Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äusserst fein gepülvert und durch ein Haarsieb gestäubt, sodann 6 Tropfen Nelken- und eben so viel Bergamottöhl zugemischt, und damit die Zähne, besonders

das Zahnfleisch, des Morgens abgerieben. Ist das Zahnfleisch schwammicht, blutend, scorbutisch, so sezt man noch ein halbes Quent Alaun hinzu.

3. Man hüte sich ja, bey Tisch nicht zu studiren, zu lesen oder den Kopf anzustrengen. Dieser Zeitpunct muß schlechterdings dem Magen heilig seyn. Es ist die Zeit seines Regiments, und die Seele darf nur so fern mit ins Spiel kommen, als nöthig ist, ihn zu unterstützen. So ist z. B. das Lachen eins der größten Verdauungsmittel, das ich kenne, und die Gewohnheit unsrer Vorfahren, dasselbe durch Leberreime und Lustigmacher bey Tische zu erregen, war auf sehr richtige medizinische Grundsätze gebaut. — Genug, man suche frohe und muntere Gesellschaft bey Tisch zu haben. Was in Freuden und Scherz genossen wird, das giebt gewiß auch gutes und leichtes Blut.

4. Man mache sich nie unmittelbar nach der Mahlzeit sehr starke Bewegung, denn dieses stöhrt die Verdauung und Assimilation der Nahrungsmittel ganz erstaunlich. Am besten Stehen oder langsames Herumgehen oder Sitzen mit angenehmer Unterhaltung. Die beste Zeit der Bewegung ist vor Tisch, oder drey Stunden nach dem Essen.

5. Man esse nie so viel, daß man den Magen fühlt. Am besten man höre auf, ehe man noch übersättigt ist. Und immer muß die Quantität der Nahrung mit der körperlichen Arbeit in Verhältniß stehn; je weniger Arbeit, desto weniger Nahrung.

6. Man gewöhne sich an bestimmte Zeiten des Essens. Nichts ist nachtheiliger, als das beständige und unordentliche Essen den ganzen Tag über, und ausser der Mahlzeit. Zur guten Verdauung gehört, daß der Magen ausdauet, d. h., daß er von Zeit zu Zeit leer wird, und damit sich nun seine Kräfte sowohl als die zur Verdauung nöthigen Magensäfte sammlen und den gehörigen Grad von Schärfe erlangen können. Nach solchen Pausen geht der Magen mit erneuerten Kräften an sein Werk, welchen Vortheil die verlieren, die unaufhörlich kauen. Daher auch Magenschwäche, ewige Verdauungsfehler, schlechte Säfte, ja bey Kindern die Darrsucht die Folgen seyn können. Am schicklichsten scheint mirs, eine Pause von 5 bis 6 Stunden zwischen jeder Mahlzeit zu lassen.

7. Man halte sich bey der Wahl der Speisen immer mehr an die Vegetabilien. Fleischspeisen haben immer mehr Neigung zur Fäulniß, die Vegetabilien hingegen zur Säure und zur Verbesserung der Fäulniß, die unser beständiger nächster Feind ist. Ferner animalische Speisen haben immer mehr reizendes und erhitzendes, hingegen Vegetabilien geben ein kühles mildes Blut, vermindern die innern Bewegungen, die Leibes- und Seelenreizbarkeit, und retardiren also wirklich die Lebensconsumtion. Und endlich geben animalische Speisen viel mehr Blut und Nahrung, und erfordern also, wenn sie gut bekommen sollen, weit mehr Arbeit und körperliche

Bewegung; ausserdem wird man vollblütig. Sie sind also in dieser Rücksicht für Gelehrte und Leute, die viel sitzen, sehr vorsichtig zu gebrauchen, denn solche Menschen brauchen keine so starke Restauration, wenig Ersatz von gröberer Substanz, sondern nur von den feinern Nahrungssäften, die zu den Geistesbeschäftigungen dienen. Am meisten vermeide man Fleisch im Sommer und wenn Faulfieber grassiren. — Auch finden wir, daß nicht die Fleischesser, sondern die, die von Vegetabilien (Gemüse, Obst, Körner und Milch) leben, das höchste Alter erreichten. — Baco erzählt von einem 120jährigen Manne, der zeitlebens nichts anders als Milch genossen hatte. Die Bramanen essen, vermöge ihrer Religion, nie etwas anders als Vegetabilien, und erreichen meist ein 100jähriges Alter. J. Wesley fing in der Mitte seines Lebens an, gar kein Fleisch, sondern blos Vegetabilien zu genießen, und ward 88 Jahre alt. Wollten doch diejenigen, die bloß im Fleischgenuß Gesundheit und Stärke zu finden vermeynen, daran denken, daß die Bewohner der Schweizeralpen fast nichts als Brod, Milch und Käse genießen, und was sind es für rüstige und kraftvolle Menschen!

Nur bey Hypochondristen, und Leuten, die einen schwächlichen Körper, besonders schwache Verdauung und beständige Neigung zu Blähungen haben, leidet diese Regel eine Ausnahme; denn da

muß die Nahrung mehr aus Fleisch, vorzüglich Gebratenen, bestehen.

8. Man esse Abends nie viel, wenig oder gar kein Fleisch, am besten kalt, und einige Stunden vor Schlafengehen. Für junge und vollblütige Leute habe ich nichts zuträglicher zum Abendessen gefunden, als Obst mit etwas gut ausgebacknem Brod. Im Winter besonders Äpfel, die einen vorzüglich ruhigen und leichten Schlaf geben, und bey sitzender Lebensart zugleich den Vorzug haben, den Leib gehörig zu öffnen.

9. Man versäume nicht das nöthige Trinken. Es geschieht häufig, daß man durch Unachtsamkeit auf die Erinnerungen der Natur zulezt das Trinken ganz verlernt, und nun gar nicht mehr von der Natur erinnert wird, welches eine Hauptursache der Trockenheit, Verstopfung des Unterleibes, und einer Menge von Krankheiten ist, die man so häufig bey Gelehrten und sitzenden Frauenzimmern findet. Aber man merke: Nicht unter dem Essen ist die beste Zeit zum Trinken, denn dadurch wird der Magensaft zu sehr verdünnt und die Kraft des Magens geschwächt, sondern nach Tische etwa eine Stunde nachher.

Das beste Getränk ist W a s s e r, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von manchen für schädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der General-Chirurgus T h e d e n

sagt *), der sein mehr als 80jähriges Leben, hauptsächlich dem täglichen Genuß von 7 bis 8 Quart (20 bis 24 Pfund) frischen Wasser zuschreibt, den er seit mehr als 40 Jahren machte. Er war zwischen dem 30sten und 40sten Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daß er diese Wasserdiät anfing, verloren sich alle die Zufälle, und er war in der spätern Hälfte seines Lebens weit gesunder, als in der frühen, und völlig frey von Hypochondrie. — Aber die Hauptsache ist, es muß frisch (d. h. aus Quellen, nicht aus offnen Brunnen, frisch geschöpft und gehörig verstopft) seyn, denn jedes Brunnenwasser hat so gut, wie die mineralischen, seinen Brunnengeist (fixe Luft, kohlensaures Gas,) wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. — Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respect dafür einflößen können:

Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und fixe Luft ein fürtrefliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es ist ein herrliches Galle- und Fäulnißtilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und der salzichten Bestandtheile, die es enthält. —

*) S. Thedens neue Bemerkungen.

Es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Excretion. — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensreiz, indem wir Wasser trinken.

Auch kann ich hier unmöglich unterlassen, wieder einmal etwas zum Besten der Suppen (der flüssigen Nahrung) zu sagen, nachdem es seit einiger Zeit Mode worden ist, ihnen nichts als Böses nachzureden.

Ein mäßiger Genuß von Suppen schadet zuverlässig nicht; es ist sonderbar, sich davon so große Erschlaffung des Magens zu träumen. Wird denn nicht alles Getränk, wenn wirs auch kalt zu uns nehmen, in wenig Minuten warme Suppe im Magen, und befindet sich denn der Magen nicht den ganzen Tag in der natürlichen Temperatur einer warmen Suppe? Nur hüte man sich, sie heiß oder in so großer Menge auf einmal, oder zu wässericht zu genießen. Aber sie hat auch große Vortheile: Sie ersezt das Getränk, besonders bey Gelehrten, Frauenzimmern und allen denen, welche ausser Tisch wenig oder gar nicht trinken, und die, wenn sie nun auch das Suppenessen unterlassen, viel zu wenig Feuchtigkeit ins Blut bekommen; wobey noch das zu bemerken ist, daß das Flüssige, in Suppengestalt genossen, sich weit besser und schneller unsern Säften beymischt, als wenn es kalt und roh getrunken wird. Eben deswegen ist nun auch Suppe ein gro:

ßes Verhütungsmittel der Trockenheit und Rigidität des Körpers, und daher für trockne Naturen und im Alter die beste Art der Nahrung. Je älter der Mensch wird, desto mehr muß er von Suppe leben. Ja selbst die Dienste eines Arzneymittels vertritt sie. Nach Erkältungen, bey nervichten oder Magenkopfweh, bey Koliken und manchen Arten von Magenkrämpfen, ist warme Suppe das beste Mittel. Auch wird es zum Beweise des Nutzens und wenigstens der Unschädlichkeit der Suppe dienen, wenn ich sage, daß unsre Vorfahren, die gewiß stärker waren, als wir, und die Bauern, die es noch sind, viel Suppe genießen, und daß alle alte Leute, die ich kennen gelernt habe, große Freunde der Suppe waren.

Das Bier ist als Ersatz des Wassers zu benutzen in Gegenden, die kein gutes Wasser haben, oder für Menschen, die einen zu schwachen Magen, Neigung zur Hartleibigkeit oder einen erschöpften nahrungslosen Körper haben. Doch muß es gut bereitet und gut gewartet seyn, d. h. einen gehörigen Antheil Malz und Hopfen haben (das erste giebt ihnen die nährenden, das zweyte die Magenstärkenden und Verdauungsbefördernden Theile), gehörig ausgähren, und auf Flaschen abgefüllt werden, damit es auch Geist behalte. Die Kennzeichen eines guten Bieres sind: Es ist hell, nicht trübe oder dicke, und hat oben auf keinen dicken gelben, sondern einen leichten, weissen und dünnen Schaum.

Der Wein erfreut des Menschen Herz, aber er ist keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben; denn diejenigen sind am ältesten geworden, die ihn nicht tranken. Ja er kann, als ein reizendes, die Lebensconsumtion beschleunigendes, Mittel, das Leben sehr verkürzen, wenn er zu häufig und in zu großer Menge getrunken wird. Wenn er daher nicht schaden und ein Freund des Lebens werden soll, so muß man ihn nicht täglich, und nie im Übermaaß trinken, je jünger man ist, desto weniger, je älter, desto mehr. Am besten, wenn man den Wein als Würze des Lebens betrachtet und benuzt, und ihn nur auf die Tage der Freude und Erholung, auf die Belebung eines freundschaftlichen Zirkels verspart.

Ich muß hier noch einiger sonderbaren Genüsse erwähnen, die nur den neuern Zeiten eigen sind, der Genuß des Rauchs und der Schnupfpulver.

Der Rauchgenuß ist einer der unbegreiflichsten. Etwas unkörperliches, schmutziges, beissendes, übelriechendes, kann ein solcher Lebensgenuß, ja ein solches Lebensbedürfniß werden, daß es Menschen giebt, die nicht eher munter, vergnügt und lebensfroh werden, ja, die nicht eher denken und arbeiten können, als bis sie Rauch durch Mund und Nase ziehen. Ja man erzählt von einem Schwedischen Hauptmanne im siebenjährigen Kriege, der in Ermangelung des Tabaks, Stroh in die Pfeife stopfte, und versicherte, dieß sey alles einerley, wenn er nur

Rauch unter der Nase sehe, so wäre er zufrieden. — Ich will hier nichts von diesen Vorzügen weiter sagen, denn die würden sie doch nicht begreifen, die keine Tabaksraucher sind. Und unentbehrlich zum Wohlseyn und zur Glückseeligkeit sind sie nicht, denn wir sehen die, die nicht rauchen, eben so heiter, eben so glücklich, eben so gesund, ja noch gesunder. Aber ich muß etwas von den Nachtheilen sagen, die diese Gewohnheit hat, besonders um der jungen Leute willen, die dieses Buch lesen, und die noch die freye Wahl haben, sie anzunehmen oder nicht. Das Tabakrauchen verdirbt die Zähne, trocknet den Körper aus, macht mager und blaß, schwächt Augen und Gedächtniß, zieht das Blut nach Kopf und Lunge, disponirt daher zu Kopfbeschwerden und Brustkrankheiten, und kann denen, die hectische Anlage haben, Bluthusten und Lungensucht zuziehen. Überdieß giebt es ein Bedürfniß mehr, und je mehr ein Mensch Bedürfnisse hat, desto mehr wird seine Freyheit und Glückseligkeit eingeschränkt. Ich warne daher jedermann dafür und werde mich sehr freuen, wenn ich hierdurch etwas zur Verminderung dieser üblen Sitte (die, wie ich mit Freuden bemerke, schon sehr abnimmt) beytragen kann.

Das Schnupfen ist nicht viel besser, und in Absicht der Unreinlichkeit noch schlimmer. Überdieß reizt es die Nerven und schwächt sie am Ende, und erzeugt Kopf= und Augenkrankheiten.

Zu allem dem kommt nun noch etwas, was die Nachtheile des Rauchens und Schnupfens ausnehmend vermehrt, die mancherley Zusätze und Beizen, wodurch die Tabaksfabrikanten die Käufer mehr zu reizen suchen, und die zum Theil wahre Vergiftungen des Publikums sind. Es ist mir unbegreiflich, daß die Gesundheitspolizeyen, die alle Consumptibilien so genau beobachten, diese jezt so wichtige Klasse derselben nicht genauer untersuchen, denn es ist doch wohl am Ende einerley, ob ein Mensch durch Verschlucken oder durch Rauchen und Schnupfen vergiftet wird. — Nur ein Factum zum Beyspiel, was ich ganz genau weiß. In einer Tabaksfabrik war es herkömmlich, den Spanischen Tabak immer mit rother Mennige zu vermischen, um ihm schönere Farbe und Gewicht zu geben. — Hier schnupften also die Käufer täglich eine Portion Bleykalch, das fürchterlichste schleichende Gift. Muß man sich dann noch wundern, wenn manche Arten Schnupftabak unheilbare Blindheiten, und Nervenkrankheiten nach sich ziehen, (wie mir Fälle vorgekommen sind), und ist es nicht Zeit, diese der öffentlichen Gesundheit so gefährlichen Betrügereyen der Dunkelheit zu entziehen, und keinem Rauch- oder Schnupftabak den Verkauf zu erlauben, bis er chemisch untersucht und unschädlich befunden worden ist?

Ich benutze diese Gelegenheit, um meinen Lesern ein kleines medizinisches Tischbuch mitzutheilen, worinn sich jeder über die Haupteigenschaften der verschiedenen Speisen und ihren nützlichen oder schädlichen Einfluß auf die Gesundheit, belehren kann.

Es ist wahr, der Mensch ist bestimmt und organisirt, alles zu genießen und in sich aufzunehmen. Jedes Thier hat seine bestimmten Cirkel der Nahrung, der Mensch nicht; er beherrscht auch hierinn die ganze Natur, und es ist ein wichtiger Theil seiner Vollkommenheit; er sollte die ganze Erde bewohnen, und dazu war es nothwendig.

Aber dieses Vorrecht genießt er nur im völlig gesunden Zustande und bey einer naturgemäßen Lebensart. Der nicht ganz gesunde, der nicht der Natur gemäß Lebende verliert es, empfindet gar sehr die leichtere oder schwerere Verdaulichkeit, die stärkere oder schwächere Reizkraft und andere Eigenschaften der verschiedenen Nahrungsmittel. Und wie wenig giebt es denn Menschen in Städten und in den höhern Ständen, in den Klassen des denkenden oder sitzenden Lebens, von denen man sagen kann, sie sind völlig gesund, und leben den Gesetzen der Natur getreu? — Der Vornehme und Reiche, der blos lebt um zu genießen, der Kopfarbeiter, der im Denken die besten Kräfte des Körpers und der Verdauung verschwendet, und die ersten Gesetze des naturgemäßen Lebens, körperliche Bewegung und Luftgenuß, vernachlässigt, der ewig sitzende Handwerker

(und das sind ja die Hauptklassen der Stadtbewohner) — können keinen Anspruch mehr auf jenes Vorrecht machen, und für sie wird ein solcher Unterricht allerdings sehr nöthig.

Ich werde zuerst die verschiedenen Arten der Nahrungsmittel, und dann ihre Zubereitungen durchgehen.

I. Fleischnahrung.

Ihre allgemeinen Eigenschaften sind folgende:

1. Sie ist am meisten nährend, daher ist sie für vollblütige und fette nachtheilig, hingegen für magere und schwache heilsam.

2. Sie ist reizend und erhitzend; d. h. sie enthält am meisten Wärmestoff, und andere reizende Bestandtheile, vermehrt folglich den Blutumlauf, die Thätigkeit aller Organe, die Wärme; daher ist sie im ganzen Menschen von sanguinischer cholerischer Natur, leidenschaftlichem Temperament, heißem Blut, Neiguug zu Entzündungen und activen Blutflüssen, so auch im allgemeinen bey Fiebern nicht gesund; hingegen schlaffen, kalten, reizlosen, phlegmatischen Naturen zuträglich. Weißes Fleisch erhizt weniger als rothes.

3. Sie hat und giebt mehr Neigung zur Fäulniß als die Pflanzenkost. Wenn man blos Fleisch genießt, so kann man nach einigen Tagen alle Zufälle eines Faulfiebers haben. Daher muß immer der Genuß des Fleisches mit der Pflanzenkost ver-

mischt und temperirt werden; daher ist es kein Vorurtheil, sondern eine sehr heilsame und nothwendige Sitte, Brod dazu zu essen, eben so der Mitgenuß von Zugemüse, Obst und Wein. — Deswegen muß man besonders bey scorbutischen Anlagen des Körpers, während der Hitze des Sommers, bey herrschenden Faulfiebern, das Übermaaß im Fleischgenuß vermeiden. Selbst bey der Pest hat man bemerkt, daß die Fleischesser immer gefährlicher krank sind, als die von Vegetabilien insonderheit von Früchten lebenden.

4. Sie ist leichtverdaulicher, wenigstens leichter in Blut zu verwandeln, als die Pflanzenkost, daher für schwache, alte, und besonders an schwachen Magen leidende zuträglicher.

5. Sie erzeugt mehr und schärfere Galle als Pflanzenkost, daher ist sie gallichten und zu Gallenkrankheiten geneigten Menschen weniger zuträglich. Im Ganzen kann man sagen, Leuten von brünetten Teint und schwarzen Haaren bekommt Pflanzenkost, von blonden Teint hingegen bekommt Fleischkost besser.

6. Sie erzeugt wenig, oder gar keine Luft, d. h. sie blähet nicht, und ist daher allen, die daran leiden, zu empfehlen.

7. Sie widersteht der Säure im Magen und Darmkanal, und ist daher für die, die daran leiden, die beste Nahrung.

Einige besondere Bemerkungen und Bestimmungen sind noch folgende. Fettes Fleisch macht eine

Ausnahme in Absicht der Verdaulichkeit. Es gehört ein sehr starker Magen dazu, um Fett zu verdauen; ein schwacher bekommt davon Unverdaulichkeit und Verschleimung; daher thut ein solcher am besten, es ganz zu meiden, und immer ist es dabey nöthig, Salz oder Gewürze oder Wein dabey zu genießen und es recht langsam zu kauen. — Fleisch von Pflanzenfressenden Thieren giebt gesundere Säfte als das von Fleischfressenden. Auch genießen wir nur 2 Fleischfressende Thiere, Schweine und Enten. — Fleisch von kleinen Thieren ist leicht verdaulicher als das von größern. — Fleisch von jungen Thieren ist leicht verdaulicher aber weniger nährend und reizend als das von ältern; doch gar zu junges Fleisch kann dadurch unverdaulich werden, daß es gar zu fade und reizlos ist z. E. ungebohrne Thiere, neugebohrne Kälber, Spanferkel. — Fleisch von Thieren, die vor ihrem Tode Freyheit genossen haben, ist gesünder als das von eingesperrten. — Fleisch, was noch voll von Blut ist, ist unverdaulicher, erhitzender und mehr zur Fäulniß geneigt als Blutleeres. Deswegen ist das Fleisch der Thiere, welche durch Blutverlust getödtet sind, gesunder, als das durch Erstickung oder Erschlagung getödteter, und das Mosaische Gesez des Schächens, besonders fürs heiße Clima, sehr weise. — Wildes Fleisch ist nahrhafter und reizender aber zäher und schwerverdaulicher als zahmes; daher ist es erschöpften und phlegmatischen Menschen heilsam, vollblütigen und cholerischen aber

nicht; daher thut man wohl es etwas liegen zu lassen, damit es mürber werde, nur nicht zu lange, daß es nicht schon der Fäulniß zu nahe sey. Junges Wildpret ist unstreitig die gesundeste Fleischspeise. — Vor dem Tode gehezte Thiere gehen schnell in Fäulniß über, und sollten gar nicht gegessen werden.

Nun die besondern Arten des Fleisches.

Warmblütige Thiere.

Rindfleisch ist das nahrhafteste, kräftigste und reizendste von allen, doch wenn es nicht jung und mürbe ist, etwas schwer verdaulich; es verlangt daher Bewegung und guten Magen, und ist Leuten, die viel sitzen, und vieles und dickes Blut haben, nicht zuträglich.

Kalbfleisch ist weniger reizend, weniger nahrhaft und erhitzend, auch leichtverdaulich, ausgenommen für solche Magen, die erschlafft und überreizt starke Reize nöthig haben, und zur Verschleimung geneigt sind. Es ist daher für sanguinische, cholerische, viel sitzende, vollblütige Menschen, für Kinder und junge Leute, bey fieberhafter Anlage, zum Anfange der Wiederherstellung nach hitzigen Krankheiten gesünder als Rindfleisch.

Hammelfleisch ist schwerer zu verdauen, als beyde vorhergehende.

Schweinefleisch ist das schwerverdaulichste von allen, und erzeugt leicht schleimichte und unrei-

ne Säfte, wovon der Grund in seiner reizenden und fetten Beschaffenheit und in der trägen und unreinlichen Natur des ganzen Thieres zu suchen ist. — Es ist daher denen besonders nachtheilig, die viel sitzen, die an Schleim, Schärfen, Ausschlägen und Geschwüren leiden, denn es hindert die freye Ausdünstung. Menschen, die starke Bewegung haben, ist es nüzlich, denn die bedürfen nachhaltender Nahrungsmittel.

Wildes Schweinefleisch, wenn es jung ist, ist gesünder.

Hasen und Rehfleisch, wenn es jung ist, ist leichtverdaulich, nahrhaft und reizend; nur darf es nicht zu sehr mit Speck durchzogen werden, welches ihm die Verdaulichkeit nimmt.

Das Fleisch der Vögel ist im Ganzen verdaulich und gesund, wenn es nicht zäh oder alt ist. Die, welche viel fliegen und in der Luft leben, sind gesünder, als die, welche gehen oder viel im Wasser und Sumpf leben; die, welche Fleisch fressen, sind ungesunder, als die welche von Pflanzen leben.

Junge Hühner sind die leichtverdaulichste, am wenigsten erhitzende Fleischnahrung, daher für Kinder und junge Leute, und zur ersten Nahrung nach Fiebern, am zuträglichsten.

Gänsefleisch ist schwerverdaulich und ungesund, und steht in seinem diätetischen Werth gleich nach dem Schweinefleisch.

Einige Produkte des Thierreichs.

Eyer, unstreitig die concentrirteste Nahrung, die in der Natur existirt. Sie werden ganz in Blut verwandelt, und ein Ey giebt sicher eben so viel Nahrungssaft als $\frac{1}{3}$ Pfund gewöhnliches mageres ausgekochtes Fleisch. Aber dazu gehört eine Bedingung, sie müssen entweder frisch oder nur weich gesotten seyn. Sind sie hart, so ists ganz das Gegentheil; sie werden schwer verdaulich und verstopfend, und weil das hart gesottene Eyweis nicht aufgelöset werden kann, viel weniger nahrhaft. Noch schwerer zu verdauen werden sie, wenn sie in brauner Butter hart gesotten sind. — Sehr vorsichtig sey man mit faulen Eyern; ein faules Ey kann die schlimmsten Indigestionen, ja Faulfieber erregen.

Milch, ein treffliches Nahrungsmittel, sehr nahrhaft, daher schwachen und abgezehrten heilsam, leichtverdaulich, und in Absicht seiner Natur und Reizkraft die Mitte zwischen Fleisch und Pflanzenkost haltend, milde und kühl, daher für Kinder und junge Leute so gesund; nur hat sie die Neigung zum Sauerwerden, und bekommt daher den Hypochondristen und zur Magensäure geneigten nicht, auch nicht, wenn sie in componirten Formen oder mit vielerley andern Dingen zugleich genossen wird. Die Regel beym Genuß der Milch ist: So einfach wie möglich, und viel Bewegung im Freyen dabey.

Käse, ein schwer verdauliches, verdorbenes, halb faules Nahrungsmittel, oder vielmehr kein Nah-

rungs- sondern ein Reizmittel, und so sollte es auch benuzt werden, als Würze und Zusatz zu andern Nahrungsmitteln. — Wer Käse oft und in Menge genießt, der erzeugt sich Unverdaulichkeit, Verschleimung, Verstopfung, verdorbene scharfe Säfte, Haut- und Nierenkrankheiten, — er müßte denn als Hirte auf den Alpen leben, wo die Lebensart und reine Luft alles gut macht. — Am schädlichsten ist er, wenn er alt ist; es können davon alle Zufälle einer Vergiftung entstehen.

Butter, ist das mildeste und leichtverdaulichste unter allen Fettarten, und kann ein gutes Nahrungsmittel abgeben. Dazu gehört aber, daß sie frisch sey, und nicht in zu großem Übermaas genossen werde. — Alte und braungeröstete Butter thut gerade das Gegentheil, ist schwer verdaulich, scharf und reizend.

Kaltblütige Thiere.

Fische und Schaalthiere.

Sie sind im Allgemeinen weniger reizend, und mehr zum Übergang in Schleim und Corruption geneigt, und die Fische wenigstens nicht so nahrhaft als die warmblutigen Thiere. Sie erzeugen daher leichter Unverdaulichkeiten, Verschleimungen, Würmer, und kalte Fieber, und geben nie eine recht kräftige und stärkende Nahrung. Am meisten müssen sich also solche für ihren Genuß hüten, die zu Schleim und Unverdaulichkeiten und zu Wechselfiebern geneigt sind,

oder kaltes reizloses Blut haben. — Auch gründet sich darauf die Regel, sich nie blos in Fisch satt zu essen, sie so frisch als möglich zu genießen, (denn sie gehen äußerst schnell in Fäulniß über), und immer Salz, Gewürze, oder Wein damit zu verbinden. — Ein sehr richtiger Maasstab zur Beurtheilung ihrer Verdaulichkeit und Gesundheit ist ihre mehrere oder wenigere Zerreiblichkeit (Friabilität) und der Ort ihres Aufenthalts. Je leichter ein Fisch sich zerreiben oder bröckeln läßt, desto leichtverdaulicher, je mehr er aber fett oder talgartig ist, desto schwerverdaulicher ist er, daher entsteht folgende diätetische Rangordnung. Am gesundesten sind Forellen, Schmerlinge, Sander, junge Hechte, dann Barsen, Maränen, Bleyen, dann Karpfen, Karauschen, Lachs, am schwerverdaulichsten Aal. — Fische, die in reinen, schnellen, über Sand und Kiesel fließenden Bächen leben, sind die gesundesten; die im stehenden Wasser lebenden, ungesund. Seefische sind reizender und nahrhafter als Fische aus süßem Wasser.

Schaalthiere sind viel reizender und nahrhafter als Fische. Ihre Verdaulichkeit richtet sich nach ihrer größern oder geringern Härte und Zähigkeit. Austern, wenn sie frisch sind, sind am leichtverdaulichsten, Muscheln und Krebse schwer verdaulich.

II. Pflanzenkost.

Sie hat im Allgemeinen folgende Eigenschaften:

1. Sie nährt weniger stark als die Fleischnahrung, daher ist sie starken vollblütigen Menschen angemessen.

2. Sie reizt weniger und giebt ein kühleres, weniger reizendes Blut; daher ist sie den heißen Climaten, dem Sommer, und den cholerischen, sanguinischen, leidenschaftlichen, zu Erhitzungen und Entzündungen geneigten Menschen angemessen, aber phlegmatischen, kaltblütigen, schlaffen, an schwacher Verdauung leidenden, Naturen nicht.

3. Sie ist weniger zur Fäulniß geneigt als die Fleischkost; daher bey scorbutischer Anlage zuträglicher als jene.

4. Sie erzeugt mehr Blähungen und Säure als jene; daher sie für Hypochondristen und zur Säure geneigte weniger tauglich ist.

Sie läßt sich in diätetischer Hinsicht am besten in 3 Klassen theilen, mehlichte, saftige, gewürzhafte.

Mehlichte Vegetabilien.

Dahin gehören die Körner und Saamen, Reis, Weizen, Rokken, Spelz, Gerste, Hafer, die Hülsenfrüchte, Erbsen, Linsen, Bohnen, und einige Wurzeln, Kartoffeln, Saleb.

Sie sind im Ganzen die nahrhaftesten, am meisten die Körner, aber im rohen Zustand schwer verdaulich und blähend. Daher kommt alles auf ihre Form und Zubereitung an, wovon ich hier etwas sagen muß.

Das eigentlich nährende, sowohl von Pflanzen als Thieren, ist die Gallerte. Je mehr ein Körper davon enthält, desto nahrhafter ist er. — In dem rohen Mehl ist aber dieser nahrhafte Theil so genau mit schleimichten und gröbern Theilen verbunden, daß die Verdauungswerkzeuge nur mit Mühe und unvollkommen ihn abscheiden können, und zugleich viel Luft entwickelt wird. — Um dieß zu verbessern, dient die Gährung (durch Zusätze von Sauerteig, Hefen, Zucker, Branntwein ꝛc.) und das Bakken. Durch diese Operation wird der Nahrungsstoff mehr entwickelt, von den schleimichten und gröbern Theilen getrennt, die darinn enthaltene Luft wird verjagt, und die ganze Nahrung wird dadurch verdaulicher und weniger blähend.

Rohe Mehlspeisen (Mehlbrey, Klöße, Nudeln, Maccaroni) sind demnach zwar sehr nahrhaft, aber schwer verdaulich und blähend, und erzeugen leicht Verschleimung, Säure, Verstopfungen. — Daher verlangen sie durchaus starke Verdauungskräfte und starke Bewegung, und passen nicht für Kinder, sitzende Gelehrte und Hypochondristen.

Brod, ist mit Recht das allgemeinste Nahrungsmittel, denn es ist nahrhaft und leicht verdaulich. Man unterscheidet das schwarze (Rokkenbrod) und weiße (Weizenbrod). Das erstere ist kräftiger, aber schwerer zu verdauen, und mehr zur Säure geneigt, daher fordert es stärkere Bewegung und bessere Verdauungskraft. — Je frischer das Gebak-

kene, desto schwer verdaulicher und blähender ist es; noch warm vom Backen genossen, kann es sehr nachtheilige, ja gefährliche Folgen haben: Magendrücken, Magenkrämpfe, Auftreibung, Verstopfung, Fieber. — Je mehr das Gebackene teigartig und zähe ist, desto schwer verdaulicher ist es.

Die Gewohnheit, zu andern, besonders zu den Fleischspeisen Brod zu essen, ist gut und löblich, denn dadurch wird einmal das erste Gesetz einer gesunden Diät, immer animalische und vegetabilische Nahrung zu verbinden, erfüllt, ferner Sättigung ohne zu starke Nahrung bewirkt, und endlich für die Reinigung der Zähne gesorgt.

Kuchen heißt jedes Gebackene, was mit Fett oder Hefen vermischt ist, und ist immer schwer verdaulich. Am gesundesten sind die, welche trocken und leicht zerreiblich sind.

Kartoffeln sind zwar nahrhaft, geben aber nie ein so kräftiges elastisches Fleisch, als die Körner; daher sie nie einziges und allgemeines Nahrungsmittel werden sollten, und es gewiß für die intensive Kraft der Menschen und Thiere sehr nachtheilig wäre, wenn sie Brod und Körner verdrängten. Ferner enthalten sie viel viscide schleimichte Theile, und sind daher schwer verdaulich, blähen, verlangen viel Bewegung, und passen nicht für Kinder und viel sitzende Menschen. — Die mehlichten zerreiblichen sind gesunder als die seifigten; die mit

Brühe als Zukost gekochten verdaulicher, als die mit Fett bereiteten.

Kastanien sind schwer verdaulich und verstopfend.

Hülsenfrüchte, nähren stark, sind aber schwer verdaulich und sehr blähend, und daher nur bey starker Bewegung heilsam. Menschen, die an Verstopfung, Blähungen, Hypochondrie leiden, müssen sie meiden. Durchgeschlagen sind sie verdaulicher und weniger blähend, als mit den Hülsen genossen.

Saftige Vegetabilien.

Gemüße und Obst.

Sie nähren und reizen wenig, befördern die Ausleerungen, geben ein flüssiges, wässeriges, kühles Blut, und mäßigen die Lebensthätigkeit, den Blutumlauf, die Leidenschaften. Für cholerische, schwarzgallige, dickblütige, mit Verstopfungen geplagte Menschen sind sie die beste Nahrung. — Die Kohlrüben blähen am meisten, Endivien, Kerbel, Spinat, Sauerampfer, Karotten, Skorzenerwurzeln, Zuckerwurzeln am wenigsten. — Vom Obst sind Trauben, Zwetschgen, Äpfel die gesundesten Arten.

Scharfe und gewürzhafte Vegetabilien.

Dahin gehören alle, die entweder ein ätherisches Oel, ein Aroma, enthalten (Kümmel, Anis, Thymian, Petersilie, Majoran, Pfeffer, Ingwer, Nelken, Zimmt), oder die ein flüchtiges alcalisches Prinzip

enthalten (Senf, Meerrettig, Zwiebeln, Knoblauch u. s. w.)

Sie sind kein Nahrungs- sondern Reizmittel. Sie reizen Magen und Gedärme, und dienen also zur Beförderung der Verdauung als Zusatz bey schwer verdaulichen oder unschmackhaften Nahrungsmitteln und schwacher Verdauung, aber im Übermaaß erzeugen sie Vollblütigkeit des Unterleibes und Hämorrhoidalbeschwerden. — Sie reizen und erhitzen den ganzen Körper, und dienen daher bey reizlosen, kalten, phlegmatischen Naturen, aber schaden vollblütigen und zu Entzündung geneigten Menschen. — Ihr leider jezt so gewöhnlicher Misbrauch trocknet den Körper aus, schwächt durch Überreizung, stumpft die Empfindlichkeit ab, und gebiert das Bedürfniß immer stärkerer Reize. — Die einheimischen sind milder und gesunder als die ausländischen. — Zwiebeln und Meerrettig haben noch ausserdem blähende Eigenschaften, und können Hypochondristen zur Verzweiflung bringen.

Zubereitung der Speisen.

Der Genuß der rohen Fleisch- und Pflanzenkost (das Obst ausgenommen), paßt nur für Thiere und rohe uncultivirte Menschen, die noch den Karakter der Thiere haben. Je verfeinerter der Mensch wird, desto mehr tritt auch die Nothwendigkeit einer gewissen Vorbereitung der Speisen zur Verdauung ein. Denn alle rohen Speisen sind schwer verdaulicher,

licher, und überdieß macht der Genuß des rohen Fleisches thierischer, grausamer, blutgieriger, daher auch alle ersten Gesetzgeber die Kultur der Völker damit anfingen, den Genuß des rohen blutigen Fleisches zu verbieten.

Die gewöhnlichsten Zubereitungen sind: Kochen, Braten, Backen, Einsalzen und Räuchern.

Das Kochen erweicht die Nahrungsmittel, löset die auflößbaren Bestandtheile auf und theilet sie dem Wasser mit. Ein lange fortgeseztes Kochen des Fleisches macht daher daß das Fleisch zulezt nur noch ein saft- und kraftloses Skelet wird, und die eigentliche Kraft in der Brühe steckt. — Deswegen reizt es auch weniger, und schwache Magen vertragen es nicht.

Das Braten und Backen ist daher für Fleisch eine weit bessere Zubereitungsart. Hier bildet sich auf der Oberfläche eine Kruste, so daß die innern Theile nicht verfliegen können, durch die Hitze wird es mürbe und auflößbar, ohne etwas vom Nahrungssaft zu verlieren. Gut gebratenes Fleisch ist daher in der Regel nahrhafter, stärkender und verdaulicher als gekochtes. — Doch unterscheide man altes trocknes Fleisch vom jungen und weichen; erstes z. B. trocknes Rindfleisch, ist besser gekocht, leztes z. B. junges Kalbfleisch, besser gebraten.

Das Einsalzen und Räuchern geschieht zur Konservation der Speisen, und macht sie trockner, schwer verdaulicher, schärfer und reizender. Solche

Speisen sind daher nicht zur gewöhnlichen Nahrung, sondern zuweilen als Reizmittel des Magens zu empfehlen.

Hieher gehören auch die Zusätze zu den Nahrungsmitteln. Sie sind: Würze und Fett.

Würzen werden den Speisen zugesezt, um Gaumen und Magen mehr zu reizen, und also mehr essen und besser verdauen zu können. Sie sind daher um so nöthiger, je mehr eine Speise fade, unschmackhaft, fett, oder hart ist, und je mehr der Magen an Schwäche leidet; unnöthig bey kräftigen und reizenden Speisen und gutem Magen. — Die allgemeinste Würze ist das Kochsalz; es ist der organischen Natur zu diesem Endzweck völlig angemessen, denn selbst der Magensaft enthält Kochsalz. Nur hüte man sich für dem Übermaas, denn sonst entsteht Durst und zu vieles Trinken, Schärfe der Säfte, scorbutische Disposition, und Verdauungsschwäche durch Überreizung. — Von den Gewürzen ist oben schon bey der Pflanzenkost das nöthige gesagt worden.

Fett kann zwar in Nahrungssaft verwandelt werden, aber mit Mühe. Es mag daher des Geschmacks wegen und um die Trockenheit der Speisen zu mindern, beygemischt werden, aber nur mäßig. Denn das Übermaas kann die gesundesten Speisen schwer verdaulich machen, am meisten wenn es gebraten ist.

Auch die Gefäße der Zubereitung und Aufbewahrung sind keinesweges gleichgültig. Sie dürfen von keinem Metall, Eisen ausgenommen, und auch nicht irden mit schlechter Glasur seyn. Die besten sind die von Fayance oder Gesundheitsgeschirre, aber mit recht fester völlig verglaseter oder ohne Bley bereiteter Glasur.

XIII.

Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenstimmungen und Beschäftigungen — Wahrheit des Karacters.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlage alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens! Freylich wird man sagen: dieß sind keine Mittel, welche wir uns selbst geben können, sie hängen von äussern Umständen ab. — Aber mir scheint dieß gar nicht so; denn sonst müßten ja die Großen und Reichen die zufriedensten und glücklichsten, und die Armen die unglücklichsten seyn, wovon doch die Erfahrung das Gegentheil zeigt; es existirt zuverlässig weit mehr Zufriedenheit in der Dürftigkeit, als in der reichen und begüterten Klasse.

Es giebt also Quellen der Zufriedenheit und Glückseligkeit, die in uns selbst liegen, und die wir sorgfältig aufsuchen und benutzen müssen. Man erlaube mir, einige solcher Hülfsmittel hier anzugeben die mir eine ganz einfache Lebensphilosophie empfohlen hat, und die ich bloß als Diätregeln, als den guten Rath eines Arztes zur Verlängerung des Lebens, anzunehmen bitte.

1. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften. Ein Mensch, der durch Leidenschaften immer hin und her getrieben wird, befindet sich im-

mer in einem Extrem, in einem exaltirten Zustand, und kann nie zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens so nöthig ist. Er vermehrt dadurch seine innre Lebensconsumtion fürchterlich, und er wird bald aufgerieben seyn.

2. Man gewöhne sich, dieß Leben, nicht als Zweck, sondern als Mittel zu immer höherer Vervollkommnung, und unsere Existenz und Schicksale immer als einer höhern Macht und größern Zwecken untergeordnet, zu betrachten, und man halte diesen Gesichtspunct (den die Alten Vertrauen auf die Vorsehung nannten) in allen Zufällen und Lagen unerschütterlich fest. Man wird dadurch immer den besten Schlüssel haben, sich aus dem Labyrinth des Lebens herauszufinden, und die größte Schutzwehr gegen alle Angriffe auf unsre Seelenruhe.

3. Man lebe, aber im rechten Sinne, immer nur für den Tag, d. h. man benutze jeden Tag so, als wenn er der einzige wäre, ohne sich um den morgenden Tag zu bekümmern. Unglückliche Menschen, die ihr immer nur an das Folgende, Mögliche, denkt, und über den Planen und Projecten des Künftigen die Gegenwart verliert! Die Gegenwart ist ja die Mutter der Zukunft, und wer jeden Tag, jede Stunde ganz und vollkommen, seiner Bestimmung gemäß, benuzt, der kann sich jeden Abend mit dem unaussprechlich beruhigenden Gefühl niederlegen, daß er nicht allein diesen Tag wirklich gelebt und seinen

Standpunct ausgefüllt, sondern auch sicher die beste Zukunft gegründet habe.

4. Man suche sich über alles so richtige Begriffe als möglich zu verschaffen, und man wird finden, daß die meisten Übel in der Welt nur durch Misverstand, falsches Interesse oder Übereilung entstehen, und daß es nicht sowohl darauf ankommt, was uns geschieht, sondern wie wirs nehmen. Wer diesen Glücksfond in sich hat, der ist von äussern Umständen unabhängig. Wie schön sagt hievon Weishaupt: »Es bleibt also immer wahr, daß die Weisheit allein die Quelle des Vergnügens, die Thorheit die Quelle des Misvergnügens ist. Es bleibt wahr, daß ausser der gänzlichen Ergebung in den Willen der Vorsicht, ausser der Überzeugung, daß alles zu unserm Besten geordnet sey, ausser der Zufriedenheit mit der Welt und der Stelle die man darinn hat, Alles Thorheit sey, welche zum Misvergnügen führt.« *)

5. Man stärke und befestige sich immer mehr im Glauben und Vertrauen auf die Menschheit, und in allen den schönen daraus sprossenden Tugenden, Wohlwollen, Menschenliebe, Freundschaft, Humanität. Man halte jeden Menschen für gut, bis man durch unwidersprechliche Beweise vom Gegentheil überzeugt ist, und auch dann müssen wir ihn nur als einen

*) S. Apologie des Misvergnügens.

irrenden betrachten, der mehr unser Mitleid, als unsern Haß verdient. Er würde ebenfalls gut seyn, wenn ihn nicht Misverstand, Mangel an Erkenntniß oder falsches Interesse verführte. Wehe dem Menschen, dessen Lebensphilosophie darinn besteht, niemand zu trauen! Sein Leben ist ein ewiger Of- und Defensivkrieg, und um seine Zufriedenheit und Heiterkeit ist es geschehen. Je mehr man allen um sich herum wohl will, je mehr man andere glücklich macht, desto glücklicher wird man selbst.

6. Zur Zufriedenheit und Seelenruhe ist ein unentbehrliches Erforderniß: Hofnung. Wer hoffen kann, der verlängert seine Existenz nicht blos idealisch, sondern wirklich physisch, durch die Ruhe und Gleichmüthigkeit, welche sie gewährt. — Aber nicht blos Hofnung innerhalb der engen Grenzen unsrer jetzigen Existenz, sondern Hofnung übers Grab hinaus! Nach meiner Überzeugung ist der Glaube an Unsterblichkeit das einzige, was uns dieß Leben werth, und die Beschwerden desselben erträglich und leicht machen kann. — Hofnung und Glaube ihr großen göttlichen Tugenden! Wer vermag ohne euch ein Leben zu durchwandeln, das voll von Trug und Täuschung ist, dessen Anfang sowohl als Ende dicke Finsterniß umhüllt, und wo die Gegenwart selbst nur ein Augenblick ist, der kaum der Zukunft entrann, als ihn auch schon die Vergangenheit verschlingt. Ihr seyd die einzigen Stützen des Wankenden, die größte Erquickung des müden Wanderers:

wer euch auch nicht als höhere Tugenden verehrt, der muß euch doch als unentbehrliche Bedürfnisse dieses Erdenlebens umfassen, und aus Liebe zu sich selbst in euch stark zu werden suchen, wenn ers nicht aus Liebe zum Unsichtbaren thut. — In dieser Absicht kann man sagen, daß selbst die Religion, in so fern sie jene moralischen Tugenden an höhere göttliche Wahrheit knüpft, und dadurch Zeit und Ewigkeit vereinigt, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werden kann. Je mehr sie Bekämpfung der Leidenschaften, Selbstverleugnung und innre Seelenruhe geben und jene stärkenden Wahrheiten lebendig machen kann, desto mehr ist sie lebensverlängernd.

Auch Freude ist eine der größten Lebenspanaceen. Man glaube doch nicht, daß immer ganz ausgesuchte Gelegenheiten und Glücksfälle dazu nöthig wären, sie zu erwecken; durch die eben geschilderte Seelenstimmung macht man sich dafür empfänglich, und dem wird es an Gelegenheit sich zu freuen nie fehlen, der jenen Sinn hat; das Leben selbst ist ihm Freude. Doch versäume man nicht, jede Gelegenheit zur Freude aufzusuchen und zu benutzen, die rein und nicht zu heftig ist. Keine gesündere und Lebensverlängernde Freude giebt es wohl, als die, die wir im häuslichen Glück, im Umgang froher und guter Menschen, und im Genuß der schönen Natur finden. Ein Tag auf dem Lande, in heiterer Luft, in einem heitern Freundeszirkel

zugebracht, ist zuverlässig ein positiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Lebenselixire in der Welt. — Hier darf auch der körperliche Ausbruch der Freude, das Lachen, nicht unerwähnt bleiben. Es ist die gesündeste aller Leibesbewegungen (denn es erschüttert Seele und Körper zugleich), befördert Verdauung, Blutumlauf, Ausdünstung, und ermuntert die Lebenskraft in allen Organen.

Aber auch höhere Geistesbeschäftigungen und Unterhaltungen verdienen hier ihren Platz, vorausgesezt, daß man die Vorsichtsregeln dabey beobachtet, die ich oben bey der Warnung für ihren Misbrauch gegeben habe. Es sind dieß höhere Genüsse und Freuden, dem Menschen allein eigen, und eine seiner würdige Quelle der Lebensrestauration. Ich rechne dahin vorzüglich angenehme und den Geist füllende Lectüre, das Studium interessanter Wissenschaften, die Betrachtung und Erforschung der Natur und ihrer Geheimnisse, die Entdeckung neuer Wahrheiten durch Ideencombination, geistreiche Gespräche u. dgl.

Endlich die Wahrheit des Karakters — Wir wissen, wie äußerst nachtheilig für die Länge des Lebens jenes Metier ist, welches dem Menschen zum Beruf macht, täglich einige Stunden in einem sich nicht ähnlichen, angenommenen Zustand zu existiren — das Metier der Schauspieler.

Wie muß es nun wohl denen Menschen gehen, die dieses Metier beständig treiben, die beständig

die oder jene angenommene Rolle auf dem großen Theater der Welt spielen, die nie das sind, was sie scheinen? Genug, die Menschen, welche nicht wahr sind, immer in der Verstellung, im Zwang, in der Lüge leben. Man findet sie vorzüglich unter den raffinirten und übercultivirten Menschenarten. Ich kenne keinen unnatürlichern Zustand.

Schlimm genug ists schon, ein Kleid tragen zu müssen, was nicht für uns gemacht ist, was an allen Orten preßt und drückt, und uns jede Bewegung erschwert, aber was ist dieß gegen das Tragen eines fremden Karacters, gegen einen solchen moralischen Zwang, wo Worte, Betragen, Äusserungen und Handlungen in beständigem Widerspruch mit unserm innern Gefühl und Willen stehen, wo wir unsre stärksten natürlichsten Triebe unterdrücken und fremde heucheln, und wo wir jeden Nerven, jede Faser beständig in Spannung erhalten müssen, um die Lüge, denn das ist hier unsre ganze Existenz, vollständig zu machen. — Ein solcher unwahrer Zustand ist nichts anders, als ein beständiger krampfichter Zustand, und die Folge zeigt es. Eine anhaltende innere Unruhe, Ängstlichkeit, unordentliche Circulation und Verdauung, ewige Widersprüche auch im Physischen, so gut wie im Moralischen, sind die unausbleiblichen Wirkungen. Und am Ende kommen diese unglücklichen Menschen dahin, daß sie diesen unnatürlichen Zustand nicht einmal wieder ablegen können, sondern daß er ihnen zur andern Natur wird.

Sie verlieren sich endlich selbst, und können sich nicht wieder finden. Genug, dieser unwahre Zustand unterhält zulezt ein beständiges schleichendes Nervenfieber — innerlicher Reiz und äußrer Krampf sind die beyden Bestandtheile desselben — und so führt er zur Destruction und zum Grabe, dem einzigen Orte, wo diese Unglücklichen hoffen können, die Maske los zu werden.

XIV.

Angenehme und mäßig genoßne Sinnes- und Gefühlsreize.

Sie wirken auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens; Einmal, indem sie unmittelbar auf die Lebenskraft influiren, sie erwecken, erhöhen, verstärken, und dann, indem sie die Wirksamkeit der ganzen Maschine vermehren, und so die wichtigsten Organe der Restauration, die Verdauungs-, Cirkulations- und Absonderungswerkzeuge in regere Thätigkeit setzen. Es ist daher eine gewisse Kultur und Verfeinerung unsrer Sinnlichkeit heilsam und nöthig, weil sie uns für diese Genüsse empfänglicher macht, nur darf sie nicht zu weit getrieben werden, weil sonst kränkliche Empfindlichkeit daraus entsteht. Auch muß bey der Sinnesreizung selbst sehr darauf gesehen werden, daß sie ein gewisses Maas nicht übersteige, denn die nehmlichen Genüsse, die, in mässigem Grade angewendet, restauriren, können, stärker gebraucht, auch consumiren und erschöpfen.

Alle angenehme Reize, die durch Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören hieher, und also die Freuden der Musik, Mahlerey, und andrer bildenden Künste, auch der Dichtkunst und der Phantasie, indem sie diese Genüsse erhöhen und wieder erneuern kann. Vor

allen aber scheint mir in gegenwärtiger Rücksicht die Musik den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen Sinneseindruck kann so schnell und so unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulirung der Lebensoperation gewirkt werden, als dadurch. Unwillkührlich nimmt unser ganzes Wesen den Ton und Tact an, den die Musik angiebt, der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenschaft geweckt oder besänftigt, je nachdem es diese Seelensprache haben will, die ohne Worte, bloß durch die Macht des Tons und der Harmonie, unmittelbar auf unser Innerstes selbst wirkt, und dadurch oft unwiderstehlicher hinreißt, als alle Beredsamkeit. Es wäre zu wünschen, daß man einen solchen zweckmässigen, den Umständen angemeßnen Gebrauch der Musik mehr studirte und in Ausübung brächte.

XV.

Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — Erkenntniß des schwächsten Theils und der verschiedenen Krankheitsanlagen und Behandlung derselben — gehöriger Gebrauch der Medizin und des Arztes — Haus- und Reiseapotheke.

Krankheiten gehören, wie oben gezeigt worden, größtentheils zu den Lebensverkürzenden Ursachen, und können selbst den Lebensfaden plötzlich abreißen. Die Medizin beschäftigt sich mit Verhütung und Heilung derselben, und in so fern ist allerdings die Medizin als ein Hülfsmittel zur Verlängerung des Lebens zu betrachten und zu benutzen.

Aber nur gar zu gewöhnlich wird hier gefehlt. Bald glaubt man, diese wohlthätige Kunst nicht genug benutzen zu können, und medizinirt zu viel, bald scheut man sie zu sehr, als etwas unnatürliches, und medizinirt zu wenig, bald hat man irrige Begriffe von Arzt und Arzney, und benuzt beyde auf die unrechte Weise. Dazu sind nun in neuern Zeiten eine Menge Populairschriften gekommen, welche einen Haufen unverdauter medizinischer Begriffe und Notizen im Publikum verbreitet, und dadurch noch mehr Misbrauch der Medizin und großen Schaden für die allgemeine Gesundheit verursacht haben.

Wir können nicht alle Ärzte seyn. Die Arzneykunde ist eine so weitläuftige und schwere Wissenschaft, daß sie durchaus ein tiefes und anhaltendes Studium, ja eine ganz eigne Ausbildung der Sinne und der höhern Seelenkräfte erfordert. Einzelne Kurregeln und Mittel wissen, heißt noch nicht Arzt seyn, wie sich mancher einbildet. Diese Kurregeln und Mittel sind ja nur die Resultate der Medizin, und nur der, der die Verbindung dieser Mittel mit den Ursachen der Krankheit, die ganze Reihe von Schlüssen und Gründen übersieht, woraus endlich ganz zuletzt die Idee dieses Mittels entsteht, genug, nur der, der diese Mittel selbst erfinden kann, verdient den Namen eines Arztes. Hieraus erhellt, daß die Medizin selbst nie ein Eigenthum des größern Publikums werden kann.

Blos der Theil der Arzneywissenschaft, der die Kenntniß des menschlichen Körpers, in so fern sie jedem Menschen zu wissen nützlich ist, und die Art und Weise, Krankheiten zu verhüten, und Gesundheit, sowohl im einzelnen als im Ganzen, zu erhalten, lehrt, kann und soll ein Theil des allgemeinen Unterrichts und der allgemeinen Aufklärung werden. Aber nie der Theil, welcher sich mit Heilung wirklich ausgebrochner Krankheiten und Anwendung der Mittel beschäftigt. Es erhellt dieß schon aus dem einfachsten Begriffe von Krankheit und Hülfe. Was heißt denn, ein Arzneymittel anwenden und dadurch Krankheit heilen? Nichts anders, als durch einen

ungewohnten Eindruck eine ungewöhnliche Veränderung im menschlichen Körper hervorbringen, wodurch ein anderer unnatürlicher Zustand, den wir Krankheit nennen, aufgehoben wird. Also Krankheit und Wirkung der Mittel, beydes sind unnatürliche Zustände, und die Anwendung eines Arzneymittels ist nichts anders, als die Erregung einer künstlichen Krankheit, um die natürliche zu heben. Dieß sieht man, wenn ein Gesunder Arzney nimmt, er wird allemal dadurch mehr oder weniger krank gemacht. Die Anwendung eines Arzneymittels ist also an und für sich allemal schädlich, und kann blos dadurch entschuldigt und heilsam gemacht werden, wenn dadurch ein im Körper existirender krankhafter Zustand gehoben wird. Dieses Recht, sich oder andere durch Kunst krank zu machen, darf also durchaus niemand anders haben, als wer das Verhältniß der Krankheit zum Mittel recht genau kennt, folglich der Arzt. Ausserdem wird die Folge seyn, entweder daß vielleicht das Mittel ganz unnöthig war, und man folglich jemand erst krank macht, der es noch nicht war, oder daß das Mittel nicht auf die Krankheit paßt, und folglich der arme Patient nun an zwey Krankheiten leidet, da er vorher nur eine hatte, oder daß das Mittel wohl gar den krankhaften Zustand selbst, der schon da ist, befördert und erhöhet. Es ist unendlich besser, in Krankheiten gar keine Arzney nehmen, als solche, die nicht passend ist.

Da nun also ein Laye nie die Medizin wirklich ausüben darf, so entsteht die wichtige Frage: Wie kann und muß Medizin benuzt werden, wenn wir sie als Verlängerungsmittel des Lebens brauchen wollen? Ich werde mich bemühen, hierüber einige allgemeine Regeln und Bestimmungen anzugeben.

Vorerst aber erlaube man mir, nur ein Paar Worte über einen Theil dieser Untersuchung zu sagen, der zwar mehr den Arzt interessirt, aber dennoch zu wichtig ist, um hier übergangen zu werden, nehmlich: Wie verhält sich überhaupt die praktische Medizin zur Verlängerung des Lebens? Kann man sie unbedingt ein Verlängerungsmittel des Lebens nennen? Allerdings, in so fern sie Krankheiten heilt, die uns tödten könnten. Aber nicht immer in andrer Rücksicht, und ich will einige Bemerkungen zur Beherzigung meiner Herrn Amtsbrüder beyfügen, die uns aufmerksam machen können, daß Herstellung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens nicht immer eins sind, und daß es nicht blos darauf ankömmt, eine Krankheit zu heilen, sondern auch gar sehr, wie sie geheilt wird. Einmal ist es aus dem obigen gewiß, daß die Arzneymittel durch eine künstliche Krankheit wirken. Jede Krankheit ist mit Reizung, mit Kraftverlust verbunden. Ist nun das Arzneymittel angreifender, als die Krankheit, so hat man den Kranken zwar gesund gemacht, aber man hat ihn durch den Prozeß des Gesundmachens mehr geschwächt, und also seiner

Lebenslänge mehr entzogen, als die Krankheit für sich gethan haben würde. Dieß ist der Fall, wenn man bey den geringsten Vorfällen gleich die heftigsten und heroischsten Mittel anwendet. — Zweytens, man kann eine Krankheit durch verschiedene Methoden und Wege kuriren. Der Unterschied liegt entweder darinn, daß man die Crise bald auf diesen, bald auf jenen Theil leitet, oder daß die Krankheit bey der einen Methode schneller, bey der andern langsamer vergeht. Diese verschiedenen Kurarten können zwar alle zur Gesundheit führen, aber in Absicht auf Verlängerung des Lebens von sehr verschiedenem Werthe seyn. Je mehr nehmlich eine Kur der Krankheit Zeit verstattet, fort zu dauern, und Kräfte oder Organe zu schwächen, oder je mehr eine Kur Lebensnöthige Organe angreift, oder die Krankheit dahin leitet, folglich die Lebensrestauration in der Folge hindert (z. E. wenn das so wichtige Verdauungssystem zum Sitze der Krankheit gemacht, und durch angreifende Mittel geschwächt wird), oder endlich je mehr die Kur ohne Noth die Lebenskraft im Ganzen verschwendet, z. E. durch zu verschwenderische Aderlässe, zu anhaltende Entziehung der Nahrung ꝛc. — desto mehr wird sie den Grund zum langen Leben schwächen, wenn sie auch gleich die gegenwärtige Krankheit hebt. — Drittens darf man ja nie vergessen, daß die Krankheit selbst nützlich und nöthig seyn konnte zur Verlängerung des Lebens. Es giebt sehr viele Krankheiten, welche

nichts anders sind, als ein Bestreben der Natur, das aufgehobene Gleichgewicht wieder herzustellen, oder fehlerhafte Materien auszuleeren, oder Stockungen zu zertheilen. Wenn da nun der Arzt (nach der jezt so gewöhnlichen Anwendung der Brownischen Lehre) die Schwäche, die nur die Folge der Krankheit ist, für ihre Ursache hält, und den Körper zur Unzeit mit reizenden, stärkenden Mitteln bestürmt, oder weiter nichts thut, als blos die gegenwärtige Krankheitsäusserung dämpfen, ohne Rücksicht auf die entferntern Ursachen und Folgen; so thut er weiter nichts, als er nimmt die thätige Gegenwirkung der Naturkraft weg, wodurch sie die wahre Krankheit zu heben suchte, er dämpft von aussen das Feuer, läßt es aber von innen desto heftiger fortbrennen, er nährt den Keim, die materielle Ursache des Übels, der vielleicht durch diese völlig ausgeführte Bearbeitung der Naturkräfte gehoben worden wäre, und macht ihn fester und unheilbarer. Die Beyspiele sind nur gar zu häufig, daß Kranke, die sich nun von ihrem Fieber, ihrer Ruhr, ihren Hämorrhoiden u. s. w. völlig geheilt glaubten, hinterher hectisch wurden, oder in Hypochondrie, Nervenübel u. dgl. verfielen. Niemand wird leugnen, daß eine solche Kur, wenn sie auch für jezt den Kranken gesund zu machen scheint, dennoch das Leben selbst sehr verkürzen muß.

Ich gehe nun zur Beantwortung dessen über, was blos für den Nichtarzt gehört: Was kann

man thun, um Krankheiten zu verhüten, und wie soll man die schon ausgebrochnen behandeln, wie insbesondere Arzt und Arzneykunst benutzen, um möglichst für Erhaltung und Verlängerung des Lebens dabey zu sorgen?

Zuerst von der Verhütung der Krankheiten.

Da zur Entstehung jeder Krankheit zweyerley gehört: die Ursache, die sie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache affizirt zu werden, so giebt es nur zwey Wege, auf denen wir Krankheiten verhüten können; entweder jene Ursachen zu entfernen, oder dem Körper diese Empfänglichkeit zu benehmen. Hierauf beruhen die ganze medizinische Diätetik und alle Präservativmethoden. Der erstere Weg, der sonst der gewöhnliche war, ist der unsicherste; denn so lange wir uns nicht aus dem bürgerlichen Leben und seinen Verhältnissen heraussetzen können, ist es unmöglich, alle Krankheitsursachen zu vermeiden, und je mehr man sich ihnen entzieht, desto mehr wirken sie, wenn sie uns einmal treffen, auf uns, (z. E. Erkältung schadet niemanden so sehr als dem, der sich gewöhnlich recht warm hält). Weit besser also der zweyte Weg: Man suche zwar die Krankheitsursachen, die sich vermeiden lassen, zu vermeiden, aber an die andern suche man sich vielmehr zu gewöhnen, und seinen Körper dagegen unempfindlich zu machen.

Die vorzüglichsten Krankheitsursachen, die man so viel als möglich vermeiden muß, sind: Unmässigkeit im Essen und Trinken, übermässiger Genuß der physischen Liebe, große Erhitzung und Erkältung oder schneller Übergang von einem ins andre, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte oder zu häufige Ausleerungen, Gifte.

Dabey aber suche man den Körper gegen diese Ursachen weniger empfindlich zu machen, oder ihn pathologisch abzuhärten, wozu ich folgendes empfehle: Zuerst den täglichen Genuß der freyen Luft. Bey guten und bösen Tagen, bey Regen, Wind oder Schnee, muß diese vortrefliche Gewohnheit fortgesezt werden, alle Tage, ohne Ausnahme, einige Stunden in der freyen Luft herum zu gehen, oder zu reiten. Es trägt unglaublich viel zur Abhärtung und zum langen Leben bey, und, wenn es täglich geschieht, so schadet kein Sturm, kein Schneegestöber mehr; daher es besonders denen, die der Gicht und Rheumatismen unterworfen sind, zu empfehlen ist. — Ferner, das tägliche Waschen über den ganzen Leib mit kaltem Wasser. — Ein nicht zu warmes Verhalten. — Ein thätiger Zustand des Körpers. Man lasse nie einen zu passiven Zustand einreißen, sondern erhalte sich durch Muskelbewegung, Reiben, gymnastische Übung immer in einer gewissen Gegenwirkung. Je mehr der Körper passiv wird, desto empfänglicher ist er für Krankheit.

Endlich eine gewisse Freyheit und Zwanglosigkeit in der Lebensart, das heißt, man binde sich nicht zu ängstlich an gewisse Gewohnheiten und Gesetze, sondern lasse einen mässigen Spielraum. Wer sich zu ängstlich an eine gewisse Ordnung des Lebens bindet, sey sie auch noch so gut, der macht sich schon dadurch Krankheitsempfänglich, denn er braucht nur einmal von dem abzuweichen, was seine andere Natur worden ist, so kann er krank werden. Auch kann selbst eine kleine Unordnung, durch die kleine Revolution, die sie im Körper erregt, viel Nutzen zur Reinigung, Eröfnung, Zertheilung haben. Und selbst schädliche Dinge verlieren ja viel von ihrer Schädlichkeit, wenn man sich daran gewöhnt. Folglich zuweilen weniger schlafen als gewöhnlich, zuweilen ein Gläschen Wein mehr trinken, etwas mehr oder unverdaulichere Dinge genießen, sich einer kleinen Erkältung oder Erhitzung, z. B. durch Tanzen, Reiten u. dgl. aussetzen, sich mitunter einmal recht tüchtig, bis zur Ermüdung, bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag fasten, alles dieß sind Dinge, die zur Abhärtung des Körpers beytragen, und der Gesundheit gleichsam mehr Weite geben, indem sie dieselbe einer zu sklavischen Abhängigkeit von der einförmigen Gewohnheit entziehen, die wir doch nicht allemal so genau zu beobachten im Stande sind.

Ein Hauptpunct der Krankheitsverhütung besteht darinn, daß ein jeder die Krankheitsan-

lage, die ihm besonders eigen ist, wohl zu erkennen suche, um sie entweder auszulöschen, oder ihr wenigstens die Gelegenheit zu entziehen, wodurch sie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet sich die individuelle Diätetik; jeder Mensch hat in so fern seine besondern Diätregeln zu beobachten, in so fern jeder seine besondern Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Diese spezielle Untersuchung und Bestimmung ist freylich mehr Sache des Arztes, und ich wollte daher den allgemeinen guten Rath geben, es solle ein jeder sich von einem vernünftigen Arzte darüber prüfen und bestimmen lassen, welchen Krankheiten er am meisten ausgesezt, und welche Diät ihm am passendsten sey. Hierinn waren die Alten vernünftiger, als wir. Sie benuzten die Medizin und die Ärzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätetischen Lebensart, und selbst ihre astrologischen, chiromantischen und ähnlichen Forschungen bezogen sich im Grunde hauptsächlich darauf, den moralischen und physischen Karacter eines Menschen zu bestimmen, und ihm dem gemäß eine passende Einrichtung seiner Lebensart und Diät vorzuschreiben. Gewiß! Es thäten viele besser, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle 8 Tage zu ihm zu laufen und sich ein Brech- oder Purgiermittel von ihm verschreiben zu lassen. Aber freylich würde dazu ein vernünftiger, einsichtsvoller und denkender Arzt erforderlich seyn, da hingegen zum Rezeptschreiben jeder Empiriker taugt. Man hätte aber auch zu-

gleich ein sicheres Mittel, den wahren von dem falschen Propheten zu unterscheiden.

Doch ich muß auch den Nichtarzt, so viel als es möglich ist, in Stand setzen, sein Physisches und seine Krankheitsanlagen zu beurtheilen; dazu giebt es folgende Mittel.

1. Man untersuche die erbliche Anlage. Es giebt gewisse Krankheitsanlagen, die uns durch die Zeugung mitgetheilt werden können, z. E. Gicht, Hämorrhoiden, Steinbeschwerden, Nervenschwäche, Lungensucht. Waren diese Übel bey den Eltern eingewurzelt, und zwar schon damals, als sie uns zeugten, so ist immer auch die Anlage dazu in uns zu vermuthen. Sie kann jedoch durch eine passende Diät gehindert werden, zum Ausbruche zu kommen.

2. Die erste Erziehung kann Krankheitsanlagen erzeugt haben, hauptsächlich eine zu warme, wodurch die Anlage zum Schwitzen und eine schlaffe Haut erzeugt wird, die uns allemal zu rheumatischen Krankheiten disponirt. — Zu frühzeitiges Anhalten zum Lernen oder Onanie giebt Anlage zu Nervenschwäche und Nervenkrankheiten.

3. Gewisse Arten vom Bau und Architectur des Körpers führen gewisse Krankheitsanlagen mit sich. Wer einen langen schmächtigen Körper, einen langen schmalen Hals, platte Brust, flügelförmig ausstehende Schultern hat, wer schnell in die Höhe geschossen ist, der muß sich am meisten für der Lungensucht

hüten, hauptsächlich so lange er noch unter 30 Jahren ist. — Wer einen kurzen untersetzten Körper, und einen großen dicken Kopf mit kurzem Halse hat, so daß der Kopf recht zwischen den Schultern zu stecken scheint, der hat Anlage zum Schlagfluß, und muß alles meiden, was dazu Gelegenheit geben kann. — Überhaupt haben alle stark verwachsene Leute mehr oder weniger Anlage zur Lungensucht und Brustkrankheiten.

4. Man untersuche das Temperament. Ist es sanguinisch oder cholerisch, so hat man mehr Anlage zu entzündlichen, ist es phlegmatisch oder melancholisch, dann mehr zu langwierigen oder Nervenkrankheiten.

5. Auch das Clima, die Wohnung, worinn man lebt, kann die Krankheitsanlage enthalten. Sind sie feucht und kühl, so kann man immer sicher seyn, daß dieß Anlage zu Nerven- und Schleimfiebern, zu Wechselfiebern, zu Gicht und Rheumatismen giebt.

6. Vorzüglich aber ist die Rücksicht auf den schwächern Theil wichtig. Es hat nehmlich jeder Mensch auch physisch seine schwache Seite, und alle Krankheitsursachen pflegen sich am liebsten in diesem, von Natur schwächern, Theile zu fixiren. Z. B. Wer eine schwache Lunge hat, bey dem wird alles dahin wirken, und er wird bey jeder Gelegenheit Katarrhe und Brustzufälle bekommen. Ist der Magen schwach, so werden alle Ursachen auf ihn wirken, und Magenbeschwerden, Unverdaulichkeiten auch

Unreinigkeiten erregen. Kennt man nun diesen Theil, so kann man ungemein viel zur Verhütung von Krankheiten und Lebensverlängerung beytragen, wenn man ihn theils für Krankheitsursachen schüzt, theils durch Stärkung ihm jene Empfindlichkeit raubt. Es kommt daher alles darauf an, den schwächsten Theil seines Körpers kennen zu lernen, und ich will hier einige Anzeigen geben, die auch dem Nichtarzte verständlich sind: Man beobachte, wo Gemüthserschütterungen oder heftige Affecten am meisten hin wirken, da ist auch der schwächste Theil. Erregen sie gleich Husten, Stechen der Brust, so ists die Lunge, erregen sie gleich Druck im Magen, Üblichkeit, Erbrechen u. dgl., so ists der Magen. Man beobachte ferner, wohin die Wirkung anderer krankmachender Eindrücke reflectirt wird, z. E. die Wirkung einer Überladung, einer Erkältung, einer Erhitzung, starker Bewegung u. dgl. Wird da immer die Brust angegriffen, so ist sie der schwächere Theil. Eben so wichtig ist die Beobachtung, wohin gewöhnlich der stärkste Trieb des Blutes und der Säfte geht. Welcher Theil am röthesten und heißesten zu seyn pflegt, wo sich am häufigsten Schweiß zeigt, auch wenn der übrige Körper nicht schwizt, da wird sich am leichtesten die Krankheit fixiren. Auch kann man immer schließen, daß der Theil, den man übermäßig heftig gebraucht und angestrengt hat, der schwächere seyn werde; z. E. bey einem tiefdenkenden Ge-

lehrten das Gehirn, bey einem Sänger die Brust, bey einem Schlemmer der Magen u. s. w.

Ich bin es nun noch schuldig, auch die vorzüglichsten und gefährlichsten Krankheitsanlagen durchzugehen, um auch dem Nichtarzte ihre Kennzeichen, und die Diät, welche jede erfordert, bekannt zu machen.

Die Anlage zur Schwindsucht, eine der traurigsten, wird daran erkannt, wenn man den eben beschriebenen Bau der Brust und des Körpers hat, ferner, wenn man noch nicht 30 Jahr alt ist (denn nachher entsteht sie bey weitem nicht so leicht), wenn die Eltern schwindsüchtig waren; wenn man oft plötzliche Heiserkeit, ohne katarrhalische Ursache, bekommt, so daß oft beym Sprechen die Stimme vergeht; wenn man beym Sprechen, Laufen, Berg- und Treppensteigen, sehr leicht ausser Athem kommt; wenn man nicht recht tief einathmen und die Luft an sich halten kann, ohne einen Schmerz in der Brust oder einen Reiz zum Husten zu verspüren; wenn man sehr rothe, gleichsam mit Farbe bemahlte Wangen hat, oder oft plötzlich eine solche hohe Röthe, zuweilen nur einer Wange, bekommt; wenn man nach dem Essen rothe und heiße Backen und heiße Hände bekommt; wenn man oft plötzlich fliegende Stiche in der Brust empfindet; wenn man früh Morgens kleine Klümpchen, wie Hirsenkörner oder kleine Graupen, aushustet, welche wie Käse oder Talg aussehen,

und beym Zerdrücken einen üblen Geruch von sich geben; wenn man bey jedem Schrecken, Zorn oder andern Affect Schmerzen in der Brust oder Husten bekommt; wenn jede Erhitzung oder Erkältung, jeder Diätfehler dergleichen erregt; wenn man häufig Brustkatarrhe bekommt, oder dieselben, wenn sie einmal entstanden sind, gar nicht wieder aufhören wollen. Bemerkt man nun gar noch blutigen Auswurf aus der Lunge, dann ist die Gefahr der Lungensucht schon sehr nahe. — Wer diese Anzeigen verspürt, der hüte sich ja für hitzigen Getränken, Wein, Branntwein, Liqueurs, für Gewürzen, starken Bewegungen, z. E. heftigem Tanzen, Laufen u. dgl., Ausschweifungen in der Liebe, für dem Sitzen mit zusammengedrückter Brust, oder dem Andrücken der Brust wider den Tisch beym Arbeiten, auch für zu starkem und anhaltendem Singen oder Schreyen. — Dafür aber bediene er sich folgender einfachen Mittel, wodurch ich oft recht schwache Lungen gestärkt und vor der Gefahr der Lungensucht gesichert habe, besonders wenn sie von Kindheit an gebraucht werden: Täglich eine Stunde Vor- und eine Nachmittags Bewegung in freyer Luft, besonders mäßig Bergauf Bergab, und eben so oft und eben so lange langsames lautes Lesen *).

*) Hierüber verdient die interessante Schrift des Herrn Hofmedicus Ballhorn zu Hanover: Über Deklamation, nachgelesen zu werden.

Eine andere Anlage ist die zu Hämorrhoiden (güldnen Ader). Man erkennt sie daran, wenn sie die Eltern hatten, wenn man zuweilen Rückenschmerzen tief unten im Kreuze spürt oder fliegende Stiche queer durch das Becken, oder zuweilen ein schmerzhaftes Zwängen beym Stuhlgange, wenn man immer an Hartleibigkeit leidet, wenn man ein öfteres Jucken am After, oder starken Schweiß in der Gegend, auch wohl öfteres Kopfweh und Vollblütigkeit des Kopfs empfindet. — Solche Personen haben nöthig, nicht allein alles hitzige Getränk, sondern auch warme Getränke zu meiden, besonders Kaffee, Thee und Chokolade, mehr von saftigen frischen Gemüßen und Obst, in Verbindung mäßiger Fleischnahrung zu leben, Mehlspeisen, Kuchen, Backwerk, blähende Speisen zu meiden, nie anhaltend zu sitzen, und sich täglich Bewegung zu machen, das zu lange und starke Drängen beym Stuhlgange zu unterlassen, den Unterleib nicht zu binden oder zu schnüren, sondern ihn vielmehr täglich eine Viertelstunde lang gelinde zu reiben.

Anlage zur Hypochondrie oder Hysterie und andern Nervenkrankheiten merkt man an folgenden: wenn man von Nervenschwachen Eltern gezeugt wurde, wenn man frühzeitig zum Lernen und Sitzen angehalten wurde, wenn man in der Jugend Onanie getrieben hat, wenn man viel sitzend, in der Stube, einsam gelebt, und viel warme Getränke genossen, auch wohl viel schmelzende und empfindsame

Bücher gelesen hat, wenn man eine sehr veränderliche Gemüthsstimmung hat, so daß man plötzlich ohne Ursache still und traurig, und eben so plötzlich ohne Ursache ausgelassen lustig werden kann, wenn man öfters mit Magen- und Verdauungsbeschwerden, auch Blähungen geplagt wird, öfters Beängstigung, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und dergleichen ungewohnte Gefühle daselbst empfindet, wenn man früh und nüchtern sehr müde, verdrossen und unbrauchbar ist, welches sich sogleich nach dem Genusse einiger stärkenden Nahrung, oder einer Tasse Kaffee, oder etwas Geistigen verliert, wenn man große Neigung zur Einsamkeit und zum Nichtreden, oder eine Schüchternheit, ein gewisses Mistrauen gegen Menschen verspürt, wenn Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Hefengebacknes immer große Beschwerden und Beängstigungen erregen, wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, selten, oder ungleich und trocken sind. — Ein solcher meide ganz vorzüglich das sitzende Leben, und wenn dieß nicht möglich ist, so muß er wenigstens stehend an einem Pulte, oder noch besser (weil man das Stehen in die Länge nicht aushält) auf einem hölzernen Bock reitend, arbeiten, und dabey das Gesetz unverbrüchlich beobachten, sich alle Tage 1, 2 Stunden in freyer Luft Bewegung zu machen. Auch das Reiten ist solchen Leuten sehr heilsam. Man muß ferner immer menschliche Gesellschaft besuchen, insbesondere einen Freund, auf den man Vertrauen hat, sich

zu erhalten suchen, und nie dem Hange zur Einsamkeit zu sehr nachgeben. Reisen, Veränderung der Gegenstände, und vor allem der Genuß der Landluft, sind hauptsächlich Präservative der Hypochondrie. Es war oft hinreichend, die schon im heftigsten Grade ausgebrochne Krankheit zu heben, wenn es der Kranke über sich erhalten konnte, ein halbes Jahr auf dem Lande zuzubringen, und sich mit lauter ländlicher und körperlicher Handarbeit zu beschäftigen, genug, auch wie ein Landmann zu leben, (denn, wenn man den Luxus der Städte mit aufs Land nimmt, dann hilft es freylich nicht viel). Überhaupt wäre jedem, der diese Anlage verspürt, zu rathen, lieber ein Ökonom, oder auch wohl ein Jäger oder Soldat zu werden, als ein Gelehrter. — Sehr nützlich ist bey dieser Anlage das Reiben des Unterleibs. Es kann täglich früh noch im Bette eine Viertelstunde lang mit der flachen Hand oder einem wollenen Tuche geschehen, es befördert Verdauung und Circulation im Unterleibe, zertheilt Stockungen und Blähungen, und stärkt zugleich. Man widerstehe sorgfältig dem mit dieser Anlage immer verbundenen Hange zu medizініren, besonders immer zu purgiren, wodurch man die Verdauungsschwäche immer noch schlimmer macht. Man vertraue sich lieber einem einzelnen vernünftigen Arzte an, und lasse sich von diesem mehr diätetische Kur als Arzneymittel verschreiben. Man vermeide vorzüglich Kuchen, Käse, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, Fett, schweres Bier.

Sehr gewöhnlich ist die rheumatische oder catarrhalische Anlage. Ich verstehe darunter die Geneigtheit sich zu erkälten und bey der geringsten Einwirkung einer kalten oder Zugluft, bey Veränderungen des Wetters Husten, Schnupfen, Flüsse, zu bekommen. — Der Grund dieser Disposition liegt lediglich in Schwäche und dadurch zu sehr erhöhter Empfindlichkeit der Haut, und ihre Kur besteht darinn, daß man täglich mit kaltem Wasser die ganze Körperfläche wäscht und reibt, täglich die Luft genießt, viel Bewegungen macht, und wöchentlich eine oder zwey laue Bäder nimmt, auch sorgfältig feuchte Wohnungen und Gegenden meidet. — Ist die Anlage schon zu weit gediehen, um sie zu heben, so ist flanellene Bekleidung das sicherste Mittel, ihre Wirkungen zu verhindern.

Auch von der Anlage zum Schlagflusse muß ich etwas sagen, ohnerachtet dieselbe erst später einzutreten pflegt. Man bemerkt sie an einem kurzen, dicken, untersezten Körper, und kurzen Halse, so daß der Körper recht zwischen den Schultern steckt, an einem gewöhnlich rothen und aufgetriebenen Angesichte, öftern Ohrenklingen und Sausen, Schwindel, auch Üblichkeiten im nüchternen Zustande. Solche Leute müssen nicht den Magen überladen (denn sie können sonst bey Tische sterben), besonders Abends nie viel essen oder trinken, sich nicht gleich nachher zu Bett legen, im Bette mit dem Kopfe nicht tief

liegen,

liegen, und alle heftigen Erhitzungen und Erkältungen, insbesondere der Füße, vermeiden.

Ich komme nun auf Beantwortung der Frage: Wie soll man eine schon ausgebrochne Krankheit behandeln, und wie den Arzt und die Arzneykunst benutzen? Das wichtigste läßt sich in folgende Regeln bringen:

1. Man brauche nie Arzneymittel, ohne hinreichenden Grund dazu zu haben, denn wer wollte sich ohne Noth krank machen? Daher die Gewohnheiten, zu bestimmten Zeiten zu purgiren, Ader zu lassen u. dgl., blos um mögliche Übel zu verhüten, äußerst nachtheilig sind. Gar oft werden die Übel dadurch erst bewirkt, die man zu vermeiden sucht.

2. Es ist weit besser, Krankheiten verhüten, als Krankheiten heilen, denn das leztre ist immer mit mehr Kraftverlust und folglich Lebensverkürzung verbunden. Man beobachte daher vorzüglich die oben angegebnen Mittel zur Verhütung derselben.

3. Sobald man aber wirkliche Krankheit spürt, so sey man aufmerksam. Der unbedeutendste Anfang kann eine sehr wichtige Krankheit im Hinterhalt haben. Vorzüglich gilt dieß von fieberhaften Krankheiten. Ihr erster Anfang zeichnet sich dadurch aus: Man fühlt ungewöhnliche Mattigkeit, die Eßlust fehlt, aber desto größer ist die Neigung zum Trinken, der Schlaf ist unterbrochen oder mit vielen Träumen untermischt, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus, oder sind widernatürlich vermehrt,

man hat keine Lust zur Arbeit, auch wohl Kopfweh, und es stellt sich ein Frösteln, stärker oder schwächer, ein, worauf Hitze folgt.

4. Sobald man diese Anzeigen bemerkt, so ist nichts nöthiger, als dem Feinde, der Krankheit, die Nahrung zu entziehen, und dem wohlthätigen natürlichen Instinct zu folgen, den jedes Thier in diesem Fall zu seinem großen Vortheil befolgt. Man esse nicht, denn die Natur zeigt uns durch ihre Abneigung, daß sie jezt nicht verdauen kann; man trinke desto mehr, aber verdünnende Getränke. Man halte sich ruhig, und am besten liegend, denn die Mattigkeit zeigt uns zur Gnüge, daß die Natur jezt ihre Kraft zur Bearbeitung der Krankheit braucht, und man vermeide sowohl Erhitzung, als Erkältung, folglich sowohl das Ausgehen in freye Luft, als auch das Einschließen in erhizte Zimmer. Diese einfachen Mittel, die uns die Natur selbst so deutlich vorschreibt, wenn wir nur ihre Stimme hören wollen, sind es, wodurch unzählige Krankheiten gleich in der Entstehung gehoben werden können. Der alte 90jährige Maclin, der Veteran der Londner Bühne, sagt von sich selbst, so oft er sich während des Laufs seines langen Lebens übel befunden habe, sey er zu Bette gegangen, und habe nichts als Brod und Wasser zu sich genommen, und diese Diät habe ihn gemeiniglich von jeder leichten Unpäßlichkeit befreyt. Ich habe einen würdigen, 80jährigen Obersten gekannt, der sein ganzes Leben hindurch,

bey jeder Unpäßlichkeit nichts weiter gethan hatte, als Fasten, Tabakrauchen und obige Regeln beobachten, und nie Arzney nöthig hatte.

5. Hat man Gelegenheit, einen Arzt zu fragen, so consultire man den darüber, nicht sowohl um gleich zu mediziniren, als vielmehr um zu wissen, in welchem Zustande man sey. Fehlt aber diese Gelegenheit, so ist es weit besser, bloß auf die angegebene negative Weise die Zunahme der Krankheit zu verhindern, als etwas positives zu thun oder zu brauchen, was vielleicht sehr schaden kann. Man halte doch ja kein Arzneymittel für gleichgültig. Selbst Purgir- und Brechmittel können, zur Unzeit gebraucht, sehr schädlich werden. Will man ja noch das unschuldigste in solchen Fällen wissen, so sind es 2 Theelöffel Cremor Tartari, in ein Glas Wasser gerührt, oder folgendes Krystallwasser, welches gewiß eins der allgemeinsten Mittel in fieberhaften Krankheiten ist: 1 Loth Cremor Tartari wird mit 6 Pfund Wasser in einem neuen Topf so lange gekocht, bis das Pulver ganz zergangen, und nun, nachdem es vom Feuer genommen, eine Citrone hineingeschnitten, sodann, nach Verschiedenheit des Geschmacks, 3 bis 6 Loth Zucker hinzugethan, und auf Bouteillen gefüllt. Dieß dient zum beständigen Getränk.

6. Gegen den Arzt sey man völlig aufrichtig, erzähle ihm auch die Geschichte vergangener Zeiten,

in so fern sie auf die Krankheit Bezug haben kann, und vergesse keinen gegenwärtigen Umstand, vorzüglich in schriftlichen Relationen. Besonders hüte man sich (was ein sehr gewöhnlicher Fehler ist) kein Raisonnement in die Erzählung zu mischen, oder ihr nach einer vorgefaßten Meinung die oder jene Stellung zu geben, sondern man erzähle nur das, was sinnlich bemerkt worden ist, so unbefangen wie möglich.

Man wähle nur einen Arzt, zu dem man Zutrauen hat; keinen, der mit Arcanen handelt; keinen, der zu geschwätzig oder neugierig ist; keinen, der über seine Kollegen oder andre Ärzte loszieht, und ihre Handlungen in ein zweydeutiges Licht zu stellen sucht, (denn dieß zeigt immer eingeschränkte Kenntnisse, oder ein böses Gewissen, oder ein böses Herz); keinen, der blos durch große entscheidende Mittel zu wirken liebt, oder, wie man sagt, auf Leben und Tod kurirt; keinen, der Wein und Spiel liebt; keinen, der nach zwey Augenblicken Unterhaltung ein Rezept verschreibt. Eins der gewissesten Kennzeichen des guten und zugleich gewissenhaften Arztes ist das ausführliche und lange Examiniren des Kranken.

8. Insbesondere meide man den Arzt, für den Geldgeiz oder Ehrgeiz das höchste Interesse bey der Praxis haben. Der wahre Arzt soll kein anderes Interesse haben, als Gesundheit und Leben seines Kranken. Jedes andere führt ihn vom wahren Wege ab, und kann für den Kranken die nachthei-

ligsten Folgen haben. Er braucht nur in irgend einen Collisionsfall zu gerathen, wobey seine Reputation oder sein Beutel in Gefahr kommt, wenn er etwas zur Erhaltung des Kranken wagt, und er wird zuverlässig lieber den Kranken sterben lassen, als seine Reputation verlieren. Eben so gewiß werden ihn die Kranken nur in dem Grade interessiren, als sie vornehm oder reich sind.

9. Der beste Arzt ist der, der zugleich Freund ist. Gegen ihn ist es am leichtesten, vertraulich und offenherzig zu seyn. Er kennt und beobachtet uns auch in gesunden Tagen, welches zur richtigen Behandlung in kranken ungemein viel beyträgt. Er nimmt endlich innigen Antheil an unserm Zustand, und wird mit ungleich höherer Thätigkeit und Aufopferung an Verbesserung desselben arbeiten, als der, der blos kalter Arzt ist. Man thue also alles, ein solches zartes, auf Freundschaftsgefühl beruhendes Band zwischen sich und dem Arzte zu knüpfen und zu erhalten, und störe es ja nicht durch Mishandlung, Mistrauen, Härte, Stolz und andre Äusserungen, die man sich so oft, aber allemal mehr zu seinem eignen Schaden, gegen den Arzt erlaubt.

10. Sorgfältig vermeide man den Arzt, der geheime Mittel verfertigt, und damit Handel treibt. Denn er ist entweder ein Ignorant, oder ein Betrüger, oder Eigennütziger, dem sein Profit weit über Leben und Gesundheit andrer geht. Denn ist an dem Geheimniß nichts, so ist wohl kein Betrüger

so schändlich, als dieser, der die Menschen nicht blos um Geld, sondern um Gesundheit und Geld zugleich betrügt; und ist das Geheimniß wirklich von Werth und Nutzen für die Menschheit, so ist es ein Eigenthum der Wahrheit und der Menschheit im Ganzen, und es ist eine äußerst unmoralische Handlung, es derselben zu entziehen; auch versündigt man sich zugleich an den vielen Tausenden die das Mittel deswegen gar nicht, oder nicht vernunftmässig, brauchen können, weil es nicht bekannt, nicht allgemein zu haben, und von einem vernünftigen Arzt gar nicht anzuwenden ist.

11. Überhaupt sehe man nirgends so sehr auf Moralität, als bey der Wahl des Arztes. Wo ist sie wohl nöthiger, als hier? Der Mensch, dem man blindlings sein Leben anvertraut, der schlechterdings kein Tribunal zur Beurtheilung seiner Handlungen über sich hat, als sein Gewissen, der zur vollkommnen Erfüllung seines Berufs, alles, Vergnügen, Ruhe, ja eigne Gesundheit und Leben aufopfern muß, — wenn dieser Mensch nicht blos nach reinen moralischen Grundsätzen handelt, wenn er eine sogenannte Politik zum Motiv seiner Handlungen macht, — dann ist er einer der furchtbarsten und gefährlichsten Menschen, und man sollte ihn ärger fliehen, als die Krankheit. Ein Arzt, ohne Moralität, ist nicht blos ein Unding, er ist ein Ungeheuer!

12. Hat man aber einen geschickten und rechtschaffnen Arzt gefunden, so traue man ihm ganz.

Dieß beruhigt den Kranken, und erleichtert dem Arzt sein Heilgeschäft unendlich. Manche glauben, je mehr sie Ärzte um sich versammeln, desto sichrer müsse ihnen geholfen werden. Aber dieß ist ein gewaltiger Irrthum. Ich spreche hier aus Erfahrung. Ein Arzt ist besser, als zwey, zwey besser als drey und so fort; in dem Verhältniß der Menge der Ärzte nimmt die Wahrscheinlichkeit der Wiederherstellung immer mehr ab, und ich glaube, es giebt einen Punct der ärztlichen Überladung, wo die Kur physisch unmöglich ist. — Kommen ja Fälle vor, die aber in der That selten sind, wo ein gar zu verborgenes oder verwickeltes Übel das Urtheil mehrerer erfordert, so rufe man mehrere zusammen, aber nur solche, von denen man weiß, daß sie harmoniren und billige Menschen sind, aber auch dann benütze man einen solchen Convent nur zur Erkenntniß und Beurtheilung der Krankheit und Gründung des Kurplans. Die Ausführung selbst überlasse man immer nur einem, zu dem man das meiste Zutrauen hat.

13. Man beobachte die Crisen, die Hülfen und Wege, die unsre Natur am meisten liebt, und die sie etwa schon in vorhergehenden Zufällen benuzt hat; ob sie mehr durch Schwitzen, oder durch Diarrhöe, oder durch Nasenbluten, oder durch den Urin sich zu helfen pflegt. Diesen Weg muß man auch bey der gegenwärtigen Krankheit vorzüglich zu befördern suchen, und eine solche Notiz ist für den Arzt sehr wichtig.

14. Reinlichkeit ist bey allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung; denn durch Unreinlichkeit kann jede Krankheit in eine faulichte und weit gefährlichere verwandelt werden, auch versündigt man sich dadurch an den Seinigen und dem Arzte, die blos dadurch auch krank werden können. Man wechsele daher täglich (nur mit Vorsicht) die Wäsche, erneuere die Luft, schaffe alle Ausleerungen bald möglichst aus dem Krankenzimmer, und entferne zu viel Menschen, Thiere, Blumen, Überreste von Speisen, alte Kleider u. s. w., genug alles, was ausdünsten kann.

Haus- und Reiseapotheke.

Es giebt in jedem Hause eine Menge der besten Arzneymittel, ohne daß es jemand weiß. Bey schnellen Fällen, auf dem Lande, auf Reisen, gerathen wir oft in die größte Verlegenheit, blos weil keine Apotheke in der Nähe ist, wir schicken Stunden weit darnach, die Zeit der Hülfe geht unterdessen vorbey, und wir wissen nicht, daß wir dasselbe oder wenigstens ein ähnliches Mittel im Hause hatten, dessen Kenntniß einem Menschen das Leben hätte retten können. Jede Haushaltung, sey sie auch noch so klein, ist als eine Apotheke anzusehen, und alle die Dinge, die wir zum gewöhnlichen Leben und Nahrung gebrauchen, lassen sich auch nach Umständen als Arzneymittel benutzen. Ich halte es daher für Pflicht, solche Kenntnisse zu

verbreiten, nicht um Pfuscher zu bilden, sondern um in leichten oder auch in gefährlichen Fällen, wo oft eine halbe Stunde Verzug über das Leben entscheiden kann, die Mittel zu finden, die uns vor den Augen liegen, die wir aber oft nicht sehen, blos weil wir glauben, alles Heil müsse aus der Apotheke kommen, ein Vorwurf, der selbst manche Ärzte trifft.

Hier also die Hausmittel, die wir üllerall, selbst in der geringsten Bauernhütte, antreffen.

Zucker.

Es ist gewiß eines der ersten Stücke in unsrer Hausapotheke, so mannichfaltig sind seine Kräfte, und so vielfach seine Anwendung in mancherley Zufällen. Er ist ein Salz, und hat doch bey weitem nicht die schwächenden und den Magen angreifenden Wirkungen andrer Salze.

Zucker ist eines der besten kühlenden Mittel. Nach Erhitzung des Körpers ist nichts besser als 2 Loth Zucker, in einem Glas Wasser aufgelöset getrunken. Eben so in Fiebern und hitzigen Krankheiten, bey Katarrhen, besonders auch nach heftigen Affecten, nach Schrecken, Ärger, Zorn, wo er noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. — Auch kann er als Zusatz erhitzender Dinge ihre erhitzende Kraft vermindern, z. B. Kaffee, mit viel Zucker getrunken, ist weniger erhitzend, als ohne denselben.

Zucker löset den Schleim auf. Es ist ein Vorurtheil, daß Zucker Schleim macht; das thut er blos bey sehr häufigem lange fortgesezten Gebrauche durch Schwächung, die er endlich dem Magen zuziehen kann. Aber seine nächste Wirkung ist auflösend; daher bey Verschleimungen des Magens, der Brust, Katarrhen, Röcheln, Husten mit fehlendem Auswurf ist nichts heilsamer, als die eben angegebene Zuckerauflösung zu trinken. Zucker reinigt den Magen und Darmkanal und purgirt, wenn man ihn reichlich nimmt. Er dient daher bey allen Überladungen und Unreinigkeiten des Magens. Nach einer zu starken Mahlzeit habe ich sehr oft durch 2 Loth Zucker, in Wasser aufgelöset, alle Beschwerden vergehen sehen. Es wirkte wie das beste Digestiv.

Zucker befördert die Verdauung, wie jedes Salz, durch seinen Reiz. Man kann eben so gut die Speisen mit Zucker, als mit Kochsalz, sälzen, und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen.

Weinessig.

Ein großes vielfach nützliches Mittel! Bey allen Vergiftungen von betäubenden Substanzen, Opium, Cicuta, Belladonna, Hyosciamus ist es das kräftigste Gegengift, viel Essig trinken, und äußerlich auf Kopf und Magengegend Essig aufschlagen zu lassen. — Bey Ohnmachten ist es besser, als alle andre Riechsalze und Riechwasser, Essig vor die Nase zu halten, und mit Essig Schläfe, Gesicht

Hände und Füße zu waschen. — Bey allen faulichten Krankheiten, oder wo irgend üble Dünste im Zimmer entstehen, ist nichts besser, als fleißig mit Weinessig zu sprengen, aber nicht, wie man gewöhnlich thut, ihn auf glühende Kohlen oder den heißen Ofen zu spritzen, wodurch der Dunst ungesund und schädlich wird. — Bey allen Fiebern mit vieler Hitze, bey Blutstürzen, ist Wasser, mit etwas Weinessig vermischt, ein sehr gutes Getränk.

Seife, Holzasche, Lauge.

Diese Körper gehören zusammen, weil sie alle ihre Kräfte von dem Laugensalze haben. Man kann sie daher mit Nutzen bey der Arsenikvergiftung und Sublimatvergiftung gebrauchen, doch so, daß immer in großer Menge Milch dazwischen getrunken werde. Auch ist es bey Krätze und andern hartnäckigen Ausschlägen ein sehr dienliches Mittel, die Stellen recht fleißig mit einem starken Seifenwasser lauwarm abzuwaschen.

Milch.

Ein unschätzbares Mittel! Bey jeder Vergiftung von scharfen, besonders mineralischen, Substanzen, das Hauptmittel. Da muß der Kranke immer so viel Milch trinken, daß es im eigentlichsten Verstande überläuft; auch müssen Umschläge davon auf den Unterleib gemacht werden.

Milchrahm, Butter, Oel.

Als milde Fettigkeit ist Rahm und Butter von mannichfaltigem Nutzen, nur muß sie frisch geschlagen seyn, denn sobald ein Fett alt oder ranzigt wird, hört es auf ein linderndes und reizmilderndes Mittel zu seyn, sondern es wird vielmehr reizend, so daß man mit recht ranzigtem oder geröstetem Fett die Haut, so gut wie mit Spanischen Fliegen, entzünden, und den Magen zum Brechen reizen kann. Auch darf es zu dieser Absicht nicht gesalzen seyn. Ist es also frey von diesen Eigenschaften, so läßt sich Rahm und Butter sehr gut in der Geschwindigkeit anstatt jeder erweichenden Apothekersalbe äußerlich anwenden, in allen den Fällen, wo innere Schmerzen, Krämpfe, Zusammenschnürungen, heftige Anspannungen der Faser zu besänftigen sind. Da reibe man nur Butter oder auch Oel, lauwarm und lange ein, und es wird ziemlich dasselbe thun, was die zusammengesezteſten Apothekersalben von erweichender Art thun. — So kann ich auch folgende Brandsalbe empfehlen, die in allen Fällen von Verbrennung, besonders mit aufgezogner Oberhaut, das geschwindeste und beste Mittel ist, und man weiß von welcher Wichtigkeit es ist, solche grausame Schmerzen, besonders bey empfindlichen Kindern, oder bey großen verbrannten Oberflächen, gleich und wirksam zu lindern, denn es sind mir Beyspiele bekannt, wo durch Verspätung schleuniger Hülfe, oder daß man gar aus Unwissenheit Branntwein

Seife und reizende Mittel auflegte, die fürchterlichsten Schmerzen die heftigsten Zuckungen und dadurch der Tod erfolgten. In allen den Fällen ist folgende Salbe die, die in jedem Hause am geschwindesten zu bereiten ist, und nach meinen Erfahrungen am geschwindesten lindert! Man mische zu gleichen Theilen gutes Baumöl (Oliven- oder Provencer-Oel, in Ermangelung dessen auch frisches Leinöl), Eyweiß und Rahm (den fetten Theil der Milch) unter einander, bestreiche damit recht dick leinene Lappen, und bedecke damit alle verbrannte Stellen. Recht oft müssen die Lappen wieder abgenommen, und von neuem bestrichen werden.

Bey Vergiftungen ist der innere Gebrauch des Oels, oder auch der Butter, in warmen Wasser aufgelöset, nicht genug zu empfehlen. Er kann mit dem Milchtrinken verbunden werden, so daß man etwa alle Viertelstunden eine halbe Tasse genießt. Das beste Oel zum medizinischen Gebrauche ist das, was am frischesten und kalt ausgepreßt ist, übrigens sind die fetten Oele sich ziemlich gleich, doch sind das Mandelöl, Mohnöl und Leinöl zu obiger Benutzung am besten.

Bey dem Stich der Bienen, Wespen, und andrer ähnlicher Insecten, giebt es kein zuverlässigeres und schnelleres Mittel, als die Stelle sogleich eine Viertelstunde lang mit Oel zu reiben. Sogar beym Biß giftiger Ottern und Schlangen ist es gleich Anfangs (ehe man andre Hülfe erhält) das beste Mit-

tel, nicht allein die Stelle des Bisses, sondern das ganze Glied anhaltend mit warmen Oele zu reiben. Man hat Beyspiele, wo gar nichts weiter gebraucht wurde, und der giftige Biß hatte keine üblen Folgen.

Ich muß hier noch eines sehr gemeinnützigen Gebrauchs erwähnen, den man vom Hasenfett machen kann, welches gewöhnlich weggeworfen wird. Man kann die Frostbeulen damit curiren, wenn man bey Eintritt des Winters die erfrornen Theile früh und Abends damit reibt, auch sie die Nacht hindurch damit belegt, z. E. wenn es die Hände sind, in Handschuhen schläft, die mit jenem Fett ausgestrichen sind. Das Hasenfett besizt eine eigene reizende Kraft, daher es auch mit Nutzen beym Kropf in den Hals eingerieben wird.

Hafergrüze, Gerstengraupen.

Man kocht einen dünnen Schleim mit Wasser davon ab, wobey es aber besser ist, sie nicht klar zu stossen, weil sonst zu viel mehlichte und grobe Theile aufgelöset werden. Ein solcher Hafer- oder Graupenschleim ist von mannichfaltigem Nutzen, beym Husten, bey Durchfällen, krampfhaftem Erbrechen, bey Koliken, bey Magenkrämpfen, schmerzhaftem Uriniren, bey der Ruhr, auch zu Klystieren.

Das Klystier.

Es gehört unter die wichtigsten und allgemeinsten Hausmittel, und es ist selten ein Haus, wo man

nicht sowohl die Ingredienzien als die Mittel es zu applizieren finden sollte. Zu einem gewöhnlichen Klystier braucht man nichts weiter zu nehmen, als 2 Eßlöffel voll Hafergrüze, oder Graupen, oder Leinsaamen, und eben so viel Kamillenblumen, oder Holunder= (Flieder=) Blumen (welche aber auch, wenn sie nicht zu haben wären, ohne Bedenken wegbleiben können); dieß kocht man mit 4 Tassen voll Wasser ab, und sezt sodann 2 bis 3 Eßlöffel Leinöl oder Baumöl (oder ein andres) und 2 Theelöffel Kochsalz hinzu. Sind es kleine Kinder, so nimmt man von allem nur die Hälfte, und statt des Salzes eben so viel Zucker. Die Anwendung geschieht freylich am besten durch eine Spritze, und es sollte in jeder guten Haushaltung ein solches Instrument vorhanden seyn. In Ermangelung dessen aber und in der Geschwindigkeit dient auch eine Rinds= oder Schweinsblase, an die man ein Röhrchen z. B. die hörnere Spitze einer Tabakspfeife, bindet. Bey der Einfüllung ist zu bemerken, daß die Flüssigkeit nur ganz lau (wie etwa frisch gemolkne Milch) seyn darf, und daß man nach dem Einfüllen alle Luft, die oben über der Flüssigkeit steht, herausdrücken muß. Die Application selbst kann jeder Mensch machen. Sie besteht darinn, daß sich der Kranke auf die rechte Seite legt, und man nun das vorher mit Oel bestrichne Röhrchen 1 bis 2 Zoll weit in den Mastdarm vorsichtig einschiebt, sodann mit der lin=

ken Hand das Röhrchen fest hält, und mit der rechten den nöthigen Druck giebt.

Dieß Mittel ist eins der sichersten und wohlthätigsten Hausmittel, denn es kann nie schaden, und schafft in allen Krankheiten, wo nicht Hülfe, doch wenigstens Erleichterung. Vorzüglich nützlich ist es bey allen Kinderkrankheiten, wo man oft gar nichts weiter nöthig hat, und wo man Krämpfe und Nervenzufälle verhüten kann, bey Verstopfung des Stuhlgangs und ihren Folgen, bey Koliken, Krämpfen, hartnäckigem Erbrechen, Rückenschmerzen, im Anfange hitziger Fieber.

Wasser, kaltes und warmes.

Beydes ist ein gutes Heilmittel.

Das kalte Wasser dient bey allen Verletzungen von Fall und Quetschung. Macht man da gleich von Anfang an fleißig recht kalte Umschläge, die, so oft sie warm werden, wieder erneuert werden müssen, so verhütet man die Geschwulst, das Blutunterlaufen, und manche üble Nachfolgen von Schwäche u. dgl. — Auch ist es, äußerlich aufgeschlagen, ein gutes Mittel bey Verblutungen.

Lauwarmes Wasser ist eines der allgemeinsten Besänftigungsmittel, sowohl innerlich als äußerlich angewendet. Innerlich getrunken, (wozu man es am besten mit etwas Melisse, oder Flieder = oder Kamillenblüthen abbrühet und als Thee trinken läßt) kann

kann es bey allen Krämpfen des Magens, der Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfweh aus dem Magen, mit Nutzen angewendet werden.

Das Fußbad.

Auch ein allgemeines Mittel. Es dient vorzüglich bey Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, heftigen Anfällen von Engbrüstigkeit oder Erstickung, Brustschmerzen, Magenkrämpfen, Koliken, Rückenschmerzen; nach Erkältung, und bey heftigem Antrieb des Bluts nach Kopf und Brust, auch bey Unterdrückung, schmerzhaften und krampfhaften Zufällen der weiblichen Periode. — Nur beym fließenden Schnupfen ist es nicht rathsam.

Aber wenige Menschen verstehen ein Fußbad so zu brauchen, wie es nützlich ist. Nimmt man es zu warm oder zu lange, so kann es, statt zu beruhigen, erhitzen und reizen. Die Regel ist also diese: das Wasser wird mit 2 Hand voll Kochsalz vermischt, oder bey dringenden Fällen mit 2 Loth gestoßnen Senfsaamen abgekocht, und nur ganz lau (d. h. wie frischgemolkene Milch, oder so, daß, wenn man mit den Füßen hinein fühlt, man die Wärme nur wenig empfindet) genommen. Man sezt die Füße bis an die Waden hinein, bleibt nur eine Viertelstunde lang darinn, läßt sie dann mit einem wollnen Tuche abreiben, und vermeidet darauf alle Erkältungen derselben, daher es am besten ist, wenn man sich gleich nachher zu Bette legt.

Leinsaamen, Leinkuchen.

Ist sehr gut zu brauchen, wo man erweichende Umschläge nöthig hat, z. E. zu Erweichung entzündlicher Verhärtungen, bey innern Schmerzen und Krämpfen. Man läßt zerstoßnen Leinsaamen oder Leinkuchen, nebst etwas Fliederblumen mit Milch abkochen, daß es ein dicker Brey werde, diesen schlägt man in Leinwand ein, drückt die Feuchtigkeit heraus, und legt ihn lauwarm über.

Auch kann man von Leinsaamen einen heilsamen Thee bereiten, wenn man einen Eßlöffel ganze Leinsaamen mit 4 Tassen kochendem Wasser aufbrühen läßt, und des Geschmackes wegen einige Tropfen Zitronensaft zu jeder Tasse tröpfelt. Dieser Thee dient bey krampfichtem trocknen Husten, beym Bluthusten, bey Koliken, besonders bey Nierenschmerzen, Urinbrennen und erschwertem Urinabgang.

Senf, Meerrettig, Pfeffer.

Senf und Meerrettig dienen hauptsächlich zur Bereitung des so nützlichen Senfpflasters, welches bey heftigen Kopf- und Zahnschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, Brust- und Magenkrämpfen, Engbrüstigkeit, Erstickung, Leib- und Rükkenschmerzen, eines der geschwindesten Erleichterungsmittel ist, ja in manchen dringenden Fällen, z. E. Schlagflußartigen Zufällen und Bruststickungen das Leben retten kann. — Es wird so bereitet: Man stößt 2 Loth Senfsaamen klar, mischt einen Eßlöffel

geriebnen Meerrettig und so viel Sauerteig und ein wenig Essig dazu, daß es eine Pflasterartige Masse wird: diese streicht man auf Leinwand in der Größe einer Hand, und legt sie entweder auf den Oberarm oder auf die Wade. Man läßt es nicht länger liegen, als bis der Kranke anfängt, ein beträchtliches Brennen zu empfinden. Hierauf nimmt man es ab, und wäscht mit warmen Wasser die auf der Haut hängen gebliebenen Theile des Teiges ab. Sollten hinterdrein noch heftige Entzündung und Schmerzen entstehen, so ist das beste Besänftigungsmittel, süßen Milchrahm, oder frisch geschlagne Butter darauf zu streichen. — Sollte der Fall dringend, und eine sehr schnelle Wirkung des Mittels nöthig seyn, so braucht man nur geriebnen Meerrettig auf die Haut zu binden, welches in wenig Minuten ein sehr heftiges Brennen erregt.

Der Pfeffer ist besonders als eins der besten Magenstärkenden Mittel zu empfehlen, nur nicht gestoßen, weil er dann zu sehr erhizt. Alle Morgen nüchtern 8 bis 10 ganze Pfefferkörner zu verschlukken, und dieß Monate lang fortzusetzen, ist eine der besten Magenstärkenden Kuren bey langwierigem Mangel des Appetits, Blähsucht, langsamer Verdauung, anhaltender Magenverschleimung u. dgl.

Wein, Branntwein.

Wein ist das größte Stärkungs- und Belebungsmittel, und kann daher bey großer Schwäche, Er-

müdung, Traurigkeit, bey Ohnmachten oder Krankheiten von Schwäche am schnellsten die Kräfte heben. Doch ist die Anwendung in Krankheiten immer etwas mißlich, und darf nicht ohne des Arztes Bestimmung gemacht werden. Nur allein bey Ertrunknen, Erfrornen, Ersticktten u. dgl. kann man immer, wenn sie wieder zu schlucken anfangen, etwas Wein einflößen. — In Fällen, wo man Bedenken trägt, Wein trinken zu lassen, kann man doch Hände, Füße und Gesicht damit waschen, welches auch ungemein stärkt.

Bey äusserlichen Quetschungen und Stößen, ist das Waschen mit Wein sehr gut; sind Kinder stark gefallen, so rathe ich, den ganzen Körper mit warmen Wein zu waschen, weil sonst der Grund zum Auswachsen oder einer andern Krankheit dadurch gelegt werden kann. So auch dient das tägliche Waschen mit lauwarmen Wein bey Kindern, welche Anfang zur Englischen Krankheit zeigen und das Laufen nicht lernen wollen.

In Ermangelung des Weins kann Brannttwein, mit 4 Theilen Wasser vermischt, zu diesen Absichten benuzt werden.

Kamillenblumen — Holunder — (Flieder) Blumen — Majoran — Krausemünze — Pfeffermünze — Melissen — Malven.

Diese Kräuter sollteu in jedem Hausgarten stehen, in jeder guten Haushaltung trocken vorräthig

seyn, und wenigstens in keinem Dorfe ganz fehlen, denn sie sind von mannichfaltigem guten Gebrauch. Die Holunderblüthen als Thee nach Erkältungen und bey Katarrhen, die Kamillen, Melisse, Krausemünze, Pfeffermünze als Thee bey Krämpfen, Magenschwächen, Ohnmachten, Schmerzen — die Malven bey Halsentzündung zum Thee und Gurgeln. — Auch dienen sie alle äußerlich zu Umschlägen und Kräuterkissen bey Flüssen, örtlichen Schmerzen, Rothlauf, Gicht, Krämpfen.

Wolle — Flanell — grünes Wachstuch.

Eins der besten und sichersten Hausmittel bey Flüssen und Gichtschmerzen. Man umwickelt den leidenden Theil mit gekämmter Wolle oder Flanell (erstere hat oft wegen ihrer natürlichen Fettigkeit noch Vorzüge). Hilft das nicht, so wickelt man grünes Wachstuch oder Wachstaffet darum.

XVI.

Rettung in schnellen Todesgefahren.

Es giebt Ursachen, die bey der vollkommensten Gesundheit, bey der besten Fähigkeit noch lange fortzuleben, plötzlich die Lebensoperation unterbrechen und aufheben können, — die gewaltsamen Todesursachen. Sie vermindern oder unschädlich machen können, ist ein wichtiger Theil der Lebenserhaltenden und verlängernden Kunst, und ich werde hier noch das nöthige darüber mittheilen.

Es gehören dahin alle gewaltsamen Todesarten, die alle, entweder durch mechanische Verletzungen, oder durch organische Zerstöhrungen, bewirkt werden. Sie lassen sich alle unter drey Klassen bringen. Entweder sie machen die Lebensorgane unbrauchbar zu ihren Verrichtungen, oder sie destruiren plötzlich die Lebenskraft, (z. E. der Blitz, ein heftiger Gemüthsaffect, die meisten Gifte), oder sie nehmen plötzlich die Lebensreize weg, ohne deren beständige Einwirkung keine Lebensäusserung geschehen kann, (z. E. das Blut, die reine Luft).

Die Hülfe dagegen ist zweyfach, wir können sie verhüten, oder sie unschädlich machen, wenn sie schon gewirkt haben.

Zuerst die Verhütung. Diese kann sich unmöglich darauf beziehen, die Ursachen alle von uns ab-

zuhalten, denn sie sind so mit unserm Leben und besonders mit manchem Lebensberuf verwebt, daß man das Leben selbst verlassen müßte, um sie zu vermeiden. Aber wir können unserm Körper selbst einen hohen Grad von Immunität dagegen verschaffen, und ihm gewisse Eigenschaften geben, wodurch er in den Stand gesetzt wird, von jenen Ursachen, wenn sie ihm auch nahe kommen, nicht oder nur wenig zu leiden. Es giebt also eine objective und subjective Kunst, Todesgefahren zu verhüten, und die leztere ist es, in der sich jeder Mensch eine gewisse Vollkommenheit zu verschaffen suchen sollte. Sie gehört nach meiner Meynung nothwendig zur Bildung und Erziehung des Menschen. Die Mittel sind sehr einfach:

1. Man suche seinem Körper die möglichste Fertigkeit und Geschicklichkeit in allen körperlichen Übungen zu verschaffen. Gehörige Kultur der körperlichen Kräfte im Laufen, Klettern, Voltigiren, Schwimmen, Gehen auf schmalen Flächen u. dgl. schüzt ausnehmend für den körperlichen Gefahren dieser Art, und es würden unendlich weniger Menschen ertrinken, stürzen, oder andern Schaden leiden, wenn diese Ausbildung gewöhnlicher wäre.

2. Man bilde seinen Verstand aus, und berichtige die Erkenntniß über jene schädliche Potenzen, durch populäre Physik und Naturwissenschaft. Dahin gehört die Erkenntniß der Gifte (S. oben), der Eigenschaften des Blitzes und seiner Vermeidung,

des Nachtheils und der Eigenschaften mephitischer Luftarten, des Frosts u. s. w. Ich müßte ein eigenes Buch schreiben, wenn ich dieß gehörig ausführen wollte, aber ich wünschte sehr daß es geschrieben und in Schulen benutzt würde.

3. Man gebe seinem Geist Furchtlosigkeit, Stärke und philosophischen Gleichmuth, und übe ihn in schneller Fassung bey unerwarteten Ereignissen. Dieß wird doppelten Nutzen haben. Es wird den physischen Schaden plötzlicher und erschütternder Eindrücke verhüten, und uns bey plötzlichen Gefahren rettende Entschließung geben.

4. Man verschaffe dem Körper einen gehörigen Grad von pathologischer Abhärtung gegen Frost und Hitze, Wechsel derselben u. dgl. Wer mit diesen Eigenschaften ausgerüstet ist, der wird in unzähligen Fällen den Tod trotzen können, wo ein andrer unterliegt.

Nun aber die Rettung bey schon wirklich existirender Todesgefahr! Was ist zu thun, wenn jemand ertrunken, erhängt, erstickt, vom Blitz getroffen, vergiftet u. s. w. ist? Hier giebt es Mittel, wodurch man schon oft den ganz tod scheinenden glücklich gerettet hat, und dieß ist ein Theil der Medizin, den jeder Mensch verstehen sollte, denn jedem kann ein solcher Fall aufstossen, und alles kommt auf die Geschwindigkeit der Hülfe an. Bey einer so gefährlichen Lage ist jeder Augenblick kostbar; das einfachste Mittel, gleich angewendet, kann

mehr ausrichten, als eine halbe Stunde nachher, die ganze Weisheit eines Äskulaps. Jeder Mensch der zuerst hinzu kommt, sollte es als Pflicht ansehen, sogleich Hülfe anzuwenden, und wohl bedenken, daß das Leben des Verunglückten von einer Minute früher oder später abhangen kann *).

*) Es war daher ein sehr glücklicher Gedanke des Herrn D. Struve zu Görliz, diese Rettungsmittel zur bequemen Übersicht in Tabellen zu bringen, die in jeder Schule, Bauernschenke und ähnlichen öffentlichen Orten aufgehängt seyn sollten. Es sind bis jezt drey Noth- und Hülfstafeln erschienen; 1. Für Ertrunkene ꝛc., 2. Für Vergiftete, vom tollen Hund gebißne ꝛc., 3. Hebammentafel. Jede kostet 1 gr., 40 Stück 1 Thl.

Ich kann mich nicht enthalten, ein ganz neues Beyspiel einer nicht durch einen Arzt, sondern durch eine entschloßne und von lebendigem Gefühl der Menschlichkeit durchdrungene Frau bewirkten Wiederbelebung, zur Nachahmung mitzutheilen. Es ist die Wittwe des zu früh verstorbnen Hofmed. Brückner zu Gotha. Am 1. Jul. 1797 fand ein Mann zu Ichtershausen sein vierjähriges Kind tod im Wasser, wo es eine kleine halbe Stunde gelegen haben mochte. Das Kind war am ganzen Körper blau und ganz steif; alle Anwesende hielten es für völlig tod, und waren zu bestürzt, um etwas zur Rettung zu unternehmen. Die würdige Frau hielt es für Pflicht das, was sie nach der Vorschrift ihres seel. Mannes wußte, auf der Stelle anzuwenden. Sie öfnete dem Kinde mit einiger Mühe den Mund, und reinigte ihn von den Träbern, die im Teich gewesen waren, dann schnitt sie ihm die Kleider ab, legte den Körper in warmes Wasser, rieb ihn gelinde drey Viertelstunden lang, und hielt ihm Salmiakspiritus vor die Nase.

Es lassen sich die gewaltsamen Todesarten nach ihrer Behandlung, in drey Klassen theilen.

Die erste Klasse: Erstickte (erhängte, ertrunkene, in unreiner Luft umgekommene), vom Bliz erschlagene, in todengleiche Ohnmacht versezte, und ihre Behandlung. Hier sind folgendes die ersten und wirksamsten Hülfen:

1. Man beschleunige so schnell wie möglich das Herausnehmen aus dem Wasser, das Abschneiden vom Strick, genug die Entfernung der Todesursache. Dieß ist allein schon hinreichend, den Unglücklichen zu retten, wenn es bald geschieht, aber darinn wird es am meisten versehen. Rettungsanstalten hat man nun endlich wohl an allen Orten, aber man geht gewöhnlich so langsam dabey zu Werke, daß man mehr glauben sollte, es gehörten diese Anstalten zur lezten Ehre eines Verunglückten, als zur Rettung seines Lebens. Daher bin ich überzeugt, daß bey Ertrunkenen bessere Findanstalten oft mehr werth

Hierauf fingen die Lippen an etwas Röthe zu zeigen, und in der Gegend des Mundes entstand ein gelindes Zucken. Nun wurde das Kind in ein warmes Bett gelegt, und Körper und Fußsohlen mit warmen Tüchern gerieben. Nach Verlauf von 2 Stunden kam das Kind ins Leben zurück. Es wurde ihm nun eine Auflösung von Brechweinstein eingeflößt, und einige Klystiere von Kamillenthee gegeben, und das Kind, weil es noch kalt war, zu einem Erwachsenen ins Bett gelegt. Das that die gewünschte Wirkung. Das Kind gerieth in starken Schweiß, erbrach sich, und gelangte, ohne weitere Mittel, zur völligen Genesung.

wären, als alle Rettungsanstalten *), und wenn man sieht, wie ungeschickt und unwillig sich die Menschen dabey benehmen, was für abscheuliche Vorurtheile noch dabey herrschen, so wundert es einen nicht mehr, daß in Teutschland so wenig Verunglückte gerettet werden, und ich beschwöre hier alle Obrigkeiten, diesem wichtigsten Theil der Rettungsanstalten mehr Vollkommenheit zu geben, wohin ich auch die Ausrottung der Vorurtheile **), der Streitigkeiten über Jurisdiction, die Belohnungen des Findens, und die Bestrafung jeder muthwilligen Verzögerung rechne.

*) Hamburg, das schon in so manchen patriotischen Einrichtungen zum Muster gedient hat, giebt uns auch hierinn ein nachahmungswürdiges Beyspiel, indem daselbst dieser Theil der Hülfe zu einer außerordentlichen Vollkommenheit gebracht ist. Ich empfehle, als das vollkommenste, was wir in der Art haben, jedem Arzt, jeder Polizey, jedem Menschenfreund, nachfolgendes Buch: Günther Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten, m. Kupfern, Hamburg bey Bohn. 1796.

**) Dahin gehört die schändliche Furcht für dem Schimpflichen und Unehrlichen, was das Behandlen eines solchen Verunglückten mit sich führe, der teuflische Aberglaube mancher Fischer, man dürfe vor Sonnenuntergang einen Ertrunkenen nicht ausfischen, um dem Fischfang keinen Schaden zu thun, oder, es müsse mancher Fluß jährlich sein Opfer haben, und dergleichen Meynungen mehr, die unter dem gemeinen Haufen noch immer mehr, als man denkt, herrschen.

2. Man entkleide sogleich den Verunglückten, und suche, so geschwind und so allgemein wie möglich, Wärme zu erwecken. Wärme ist der erste und allgemeinste Lebensreiz. Das nehmliche Mittel, was die Natur benuzt, um alles Leben zuerst zu wecken, ist auch das größte, um eine zweyte Wiederbelebung zu bewirken. Das beste dazu ist ein lauwarmes Bad; fehlt dieß, dann das Bedecken mit warmen Sand, Asche oder dicken Decken und Betten, mit warmen Steinen, an verschiedenen Orten des Körpers applizirt. Ohne dieß Mittel werden alle andere wenig ausrichten, und es wäre besser, den Scheintodten blos durchdringend zu erwärmen, als ihn, wie so oft geschieht, mit Schröpfen, Bürsten, Klystieren u. s. w. herum zu ziehen, und ihn zugleich vor Kälte erstarren zu lassen.

3. Das Einblasen der Luft in die Lunge folgt zunächst in Absicht der Wichtigkeit, und kann so schön mit der Wärme verbunden werden. Besser ist es freylich, wenn es mit reiner dephlogistisirter Luft, (Sauerstoffgas) und durch Röhre und Blasebalg geschieht. Aber in der Geschwindigkeit und um die kostbare Zeit nicht zu verlieren, ist es genug, wenn der erste beste seinen Athem in den Mund des Unglücklichen bläst, so daß er die Nase desselben dabey zuhält, und, wenn er bemerkt, daß die Rippen davon ausgedehnt werden, ein wenig inne hält, und durch einen Gegendruck auf die Gegend des Zwergfells, auch durch das gelinde Anziehen eines um

den Leib gezogenen Handtuches, die Luft wieder austreibt, dann von neuem einbläset, und dieses künstliche Athemholen einige Zeit fortsezt.

4. Man lasse von Zeit zu Zeit aus einer gewissen Höhe Tropfen von eiskaltem Wasser oder Wein auf die Herzgrube fallen; dieß hat zuweilen den ersten Anstoß zur Wiederbewegung des Herzens gegeben.

5. Man reibe und bürste Hände und Fußsohlen, Unterleib, Rücken, man reize empfindliche Theile des Körpers, Fußsohlen und Handflächen, durch Stechen, Schneiden und Auftröpfeln von geschmolzenem Siegellack, Nase und Schlund durch eine hineingebrachte Feder, oder durch Vorhalten und auf die Zunge tröpfeln des flüchtigen Salmiakgeists, die Augen durch vorgehaltenes Licht, das Gehör (ein am längsten empfindlich bleibender Sinn), durch starkes Schreyen, oder den Schall einer Trompete, Pistole u. dgl.

6. Man blase Luft oder Tabaksrauch, (wozu zwey auf einander gesezte hörnerne Tabakspfeifen dienen können) in den Mastdarm, oder, wenn ein Instrument bey der Hand ist, so sprize man eine Abkochung von Tabak, Senf, auch Wasser, mit Essig und Wein vermischt, ein.

7. Sobald man einige Lebenszeichen bemerkt, so flöße man einen Löffel guten Wein ein, und wenn der Kranke schluckt, so wiederhole man dieß öfter.

Im Nothfall dient auch Branntwein, mit zwey Drittheil Wasser vermischt.

8. Bey denen vom Blitze getroffnen, ist auch das Erdbad zu empfehlen. Man legt sie entweder mit dem offnen Munde auf ein frisch aufgegrabnes Fleck Erde, oder man scharrt sie bis an den Hals in frisch aufgegrabne Erde.

Werden diese einfachen Mittel, die ein jeder Mensch anwenden kann, und bey seinem in Todesgefahr schwebenden Mitmenschen anwenden muß, bald angewendet, so werden sie mehr helfen, als eine halbe Stunde später der vollständigste Kunstapparat, und wenigstens wird dadurch die Zwischenzeit nicht unbenuzt gelassen, und das schwache Lebensfünkchen am völligen Verlöschen gehindert.

Zur zweyten Klasse der Verunglückten gehören die Erfrornen. Sie verlangen eine ganz andere Behandlungsart. Durch Wärme würde man sie tödten. Hier ist weiter gar nichts zu thun, als dieß: Man scharre sie entweder in Schnee bis an den Kopf ein, oder setze sie in ein Bad von dem kältesten Wasser, was man haben kann, und das nur eben nicht gefroren ist. Hierinn erholt sich das Leben von selbst, und sobald sich wieder Lebensäusserung zeigt, so flöße man warmen Thee mit Wein ein, und bringe den Kranken in ein Bett.

Die dritte Klasse: Vergiftete. Hier besitzen wir zwey unschätzbare Mittel, die auf jedes Gift passen, die überall, ohne alle Apotheke, zu ha-

ben sind, und die gar keine medizinische Kenntniß voraussetzen: Milch und Oel. Durch diese beyden Mittel allein hat man sogar die fürchterlichste aller Vergiftungen, die Arsenikvergiftung, heilen können. Sie erfüllen die beyden Hauptzwecke der Kur, Ausleerung und Umwicklung oder Entkräftung des Gifts. Man lasse also in großer Menge, so viel als nur der Kranke vermag, Milch trinken (bricht er sie zum Theil wieder weg, desto besser), und alle Viertelstunden eine halbe Tasse Oel (es ist einerley, ob es Lein-, Mandel-, Mohn- oder Baumöl ist) nehmen. Weiß man gewiß, daß es Arsenik, Sublimat oder ein anderes Metallsalz war, so löse man Seife in Wasser auf, und lasse diese trinken. Dieß ist hinreichend, bis der Arzt kommt, und wird ihn gar oft unnöthig machen.

XVII.

Das Alter und seine gehörige Behandlung.

Das Alter, ohneracht es an sich die natürliche Folge des Lebens und der Anfang des Todes ist, kann doch selbst wieder ein Mittel werden, unsere Tage zu verlängern. Es vermehrt zwar nicht die Kraft zu leben, aber es verzögert ihre Verschwendung, und so kann man behaupten, der Mensch würde in der lezten Periode seines Lebens, in dem Zeitraum der schon verminderten Kraft, seine Laufbahn eher beschließen, wenn er nicht alt wäre.

Dieser etwas paradox scheinende Satz wird durch folgende Erläuterungen seine Bestätigung erhalten. Der Mensch hat im Alter einen weit geringern Vorrath von Lebenskraft, und weniger Fähigkeit sich zu restauriren. Lebte er nun noch mit eben der Thätigkeit und Lebhaftigkeit fort, als vorher, so würde dieser Vorrath weit schneller erschöpft seyn, und der Tod bald erfolgen. Nun vermindert aber der Karacter des Alters die natürliche Reizbarkeit und Empfindlichkeit, dadurch wird die Wirkung der innern und äußern Reize, und folglich die Kraftäußerung und Kraftverschwendung auch vermindert, und so kann er bey der geringern Consumtion mit diesem Kraftvorrath weit länger auskommen. Die Abnah-

me der Intension des Lebensprozesses mit dem Alter verlängert also seine Dauer.

Eben diese verminderte Reizfähigkeit vermindert aber auch die Wirkung schädlicher Eindrücke und krankmachender Ursachen, z. E. der Gemüthsaffekten, der Erhitzung u. s. w., sie erhält eine weit größere Gleichförmigkeit und Ruhe in der innern Öconomie, und schüzt auf diese Weise den Körper für manchen Krankheiten. Man bemerkt sogar, daß aus eben dieser Ursache alte Leute weniger leicht von anstekkenden Krankheiten befallen werden, als junge.

Dazu kommt nun noch selbst die Gewohnheit zu leben, die unstreitig in den lezten Tagen mit zur Erhaltung des Lebens beyträgt. Eine animalische Operation, die man so lange immer in derselben Ordnung und Succession fortgesezt hat, wird zulezt so gewöhnlich, daß sie noch durch Habitus fortdauert, wenn auch andere Ursachen zu wirken aufhören. Zum Erstaunen ist es oft, wie sich die größte Altersschwäche noch immer einige Zeit erhält, wenn nur alles in seiner gewohnten Ordnung und Folge bleibt. Der geistige Mensch ist wirklich zuweilen schon gestorben, aber der vegetative, die Menschenpflanze, lebt noch einige Zeit fort, wozu freylich weit weniger gehört. Diese Lebensgewohnheit verursacht auch, daß der Mensch, je älter er wird, desto lieber lebt.

Wird nun vollends das Alter gehörig behandelt und unterstüzt, so kann es noch mehr zum Ver-

längerungsmittel des Lebens benuzt werden, und da dieß einige Abweichungen von den allgemeinen Gesetzen erfodert, so halte ichs für nothwendig, hier die dazu gehörigen Regeln mitzutheilen.

Die Hauptideen der Behandlung müssen diese seyn. Man muß die immer zunehmende Trockenheit und Steifigkeit der Fasern (die zulezt den Stillestand verursacht) vermindern und erweichen. Man muß die Restauration des Verlohrnen, und die Ernährung möglichst erleichtern. Man muß dem Körper etwas stärkere Reize geben, weil die natürliche Reizfähigkeit so sehr vermindert ist; und man muß die Absonderungen der verdorbenen Theilchen unterstützen, die im Alter so unvollkommen ist, und jene Unreinigkeit der Säfte nach sich zieht, welche auch den Tod beschleunigt.

Hierauf gründen sich folgende Regeln:

1. Im Alter fehlt die natürliche Wärme. Man suche sie daher von außen möglichst zu unterhalten und zu vermehren; daher warme Kleidung, warme Stuben, warme Betten, erwärmende Nahrung, auch, wenn es thunlich ist, der Übergang in ein wärmeres Clima, sehr Lebensverlängernd sind.

2. Die Nahrung sey leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, concentrirt nahrhaft, und dabey stärker reizend, als in den frühern Perioden rathsam war. Daher sind warme und gewürzte Kraftsuppen den Alten so heilsam, auch zarte, recht mürbe

gebratene Fleischspeisen, nahrhafte Vegetabilien, ein gutes nahrhaftes Bier, und vor allen ein ölichter edler Wein, ohne Säure, ohne erdichte und phlegmatische Theile, z. E. alter Spanischer Wein, Tokayer, Cyper, Kapwein. Ein solcher Wein ist einer der schönsten und passendsten Lebensreize für Alte, er erhizt nicht, sondern nährt und stärkt sie, er ist die Milch der Alten.

3. Laue Bäder sind äußerst passend, als eins der schönsten Mittel, die natürliche Wärme zu mehren, die Absonderungen, besonders der Haut, zu befördern, und die Trockenheit und Steifigkeit des Ganzen zu vermindern. Sie entsprechen also fast allen Bedürfnissen dieser Periode.

4. Man vermeide alle starke Ausleerungen, z. E. Aderlässe (wenn sie nicht durch besondere Umstände angezeigt werden), starke Purganzen, Erhitzung bis zum Schweiße, den Beyschlaf u. s. w. Sie erschöpfen die wenige Kraft, und vermehren die Trokkenheit.

5. Man gewöhne sich mit zunehmendem Alter immer mehr an eine gewisse Ordnung in allen Lebensverrichtungen. Das Essen und Trinken, der Schlaf, die Bewegung und Ruhe, die Ausleerungen, die Beschäftigungen müssen ihre bestimmte Zeit und Succession haben und behalten. Eine solche mechanische Ordnung und Gewohnheit des Lebens vermag ausnehmend zur Verlängerung desselben in dieser Periode beyzutragen.

6. Der Körper muß zwar auch Bewegung haben, aber ja keine angreifende oder erschöpfende, am besten eine mehr passive, z. E. das Fahren, und das öftere Reiben der ganzen Haut, wozu man sich mit vielem Nutzen wohlriechender und stärkender Salben bedienen kann, um die Steifigkeit zu mindern, und die Haut weich zu erhalten. — Vorzüglich müssen heftige körperliche Erschütterungen vermieden werden. Sie legen gewöhnlich den ersten Grund zum Tode.

7. Angenehme Stimmungen und Beschäftigungen der Seele sind hier von ungemeinem Nutzen. Nur keine starken oder erschütternden Leidenschaften, welche im Alter auf der Stelle tödlich seyn können. Am heilsamsten ist die Heiterkeit und Zufriedenheit des Gemüths, welche durch den Genuß häuslicher Glückseligkeit, durch einen frohen Rückblick in ein nicht umsonst verlebtes Leben, und durch eine heitere Aussicht in die Zukunft, auch jenseits des Grabes, erzeugt wird. Auch ist die Gemüthsstimmung für Alte sehr passend und heilsam, die der Umgang mit Kindern und jungen Leuten hervorbringt; ihre unschuldigen Spiele, ihre jugendlichen Einfälle, haben gleichsam etwas Verjüngendes. Insbesondere ist Hoffnung und Verlängerung der Aussichten ins Leben ein herrliches Hülfsmittel. Neue Vorsätze, neue Plane und Unternehmungen (die freylich nichts gefährliches oder beunruhigendes haben müssen,) genug, die Mittel, das Leben in der Phantasie wei-

ter hinaus zu setzen, können selbst zur physischen Verlängerung desselben etwas beytragen. Auch finden wir, daß die Alten gleichsam durch einen innern Instinkt dazu getrieben werden. Sie fangen an Häuser zu bauen, Gärten anzulegen u. dgl., und scheinen in dieser kleinen Selbsttäuschung, wodurch sie sich das Leben gleichsam zu assecuriren meynen, ungemein viel Wohlbehagen zu finden.

XVIII.

Kultur der geistigen und körperlichen Kräfte.

Nur durch Kultur wird der Mensch vollkommen. Sowohl die geistige als physische Natur desselben muß einen gewissen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und Veredlung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menschennatur genießen soll. Ein roher unkultivirter Mensch ist noch gar kein Mensch, er ist nur ein Menschenthier, welches zwar die Anlage hat, Mensch zu werden, aber, so lange diese Anlage durch Kultur nicht entwickelt ist, weder im Physischen noch Moralischen sich über die Klasse der ihm gleich stehenden Thiere erhebt. Das ganze Wesentliche des Menschen ist seine Vervollkommungsfähigkeit, und alles ist in seiner Organisation darauf berechnet, nichts zu seyn, sondern alles zu werden.

Höchst merkwürdig ist der Einfluß, den die Kultur auch auf die Vervollkommung des Physischen und eben auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Kultur schwäche und verkürze das physische Leben. Aber dieß gilt nur von dem Extrem, der Hyperkultur (die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt), diese ist eben so schädlich und unnatürlich, als das andere Extrem, die Unkultur (wenn die Anlagen des Menschen nicht oder zu wenig entwickelt werden); beyde verkürzen das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu sinn-

lich oder geistig lebende, Mensch, als auch der rohe Wilde, erreichen beyde nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehöriger und zweckmäßiger Grad von geistiger und körperlicher Kultur, hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte, ist, wie schon oben gezeigt worden, durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im Physischen und in der Lebensdauer die Vorzüge für dem Thier erhalten soll, deren er fähig ist.

Es ist wohl der Mühe werth, den Einfluß der wahren Kultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln, und sie dadurch von der falschen desto mehr zu unterscheiden. Sie wirkt folgendergestalt zum langen Leben:

Sie entwickelt die Organe vollkommen, und bewirkt folglich ein reicheres, genußvolleres Leben und eine reichere Restauration. Wie viele Restaurationsmittel hat ein Mensch mit gebildetem Geiste, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher, und vermindert also die zu große Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich ist.

Sie schüzt uns für zerstöhrenden und Lebensverkürzenden Ursachen, die dem Wilden viel von seinem Leben rauben, z. E. Frost, Hitze, Witterungseinflüsse, Hunger, giftige und schädliche Substanzen u. dgl.

Sie lehrt uns, Krankheiten und Gebrechen heilen, und die Kräfte der Natur zur Verbesserung der Gesundheit anwenden.

Sie mässigt und regulirt das Leidenschaftliche, das blos Thierische in uns durch Vernunft und moralische Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelassen ertragen, und mässigt dadurch die zu gewaltsame und heftige Lebensconsumtion, die uns bald aufreiben würde.

Sie bildet gesellschaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenseitige Hülfe, Polizey, Gesetze, möglich werden, die mittelbar auch auf die Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nöthig sind, aber desto mehr im Alter zu gute kommen. Die durch Kochkunst verfeinerte Nahrung, die durch künstliche Hülfen erleichterte Bewegung, die vollkommnere Erholung und Ruhe u. s. w. sind alles Vortheile, wodurch ein kultivirter Mensch sein Leben im Alter weit länger erhalten kann, als ein Mensch im rohen Naturzustande.

Hieraus erhellt auch schon, welcher Grad und welche Art der Kultur nöthig ist, wenn sie Lebensverlängernd seyn soll. Nur die ist es, die zwar im Physischen sowohl, als Geistigen, die möglichste Ausbildung unsrer Kräfte zum Zweck, aber dabey immer das höhere moralische Gesetz zur Regel hat, worauf im Menschen alles bezogen werden muß, wenn es gut, zweckmäßig und wahrhaft wohlthätig seyn soll.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

Register

Namenregister.

Abraham I. 92
Adanson I. 60
Anacreon I. 94
Anastasius I. 99
Anson II. 45
Antonius I. 100
Antonius Musa I. 99
Appollonius I. 102
Athanasius I. 102
Augustus I. 99
Aurengzeb I. 100

Baco I. 21. 29. 103. 132
II. 147. 203
Ballhorn II. 252
Baravicino de Capellis I. 120
Bodmer I. 105
Boerhave I. 8. 129
II. 21. 57
Bruce I. 133
Brückner II. 281
Bürger II. 130

Cagliostro I. 16. 22
Cato I. 95
Cicero I. 201
Cohausen I. 9
Cornaro I. 17
II. 152. 197. 198
Crato I. 129
Czarten I. 106

Daemonax I. 103
David I. 7
Democritus I. 94
Denis I. 20
Diogenes I. 94
Drakenberg I. 108

Effingham I. 108
Eli I. 93
Elisa I. 93
Elliot II. 198
Epimenides I. 94
Erasmus I. 11
Euler I. 103

Fabius I. 95
Fontana I. 73
Fontenelle I. 104
Fordyce I. 44
Forestus I. 129
Formey I. 104
Franklin I. 25. 200
Friedrich II. I. 100. II. 163

Galenus I. 129
Galeria copiala I. 96
Garrik I. 120
St. Germain I. 22
Geßner II. 175
Glan I. 120
Gleim I. 105

Göthe II. 5
Götze I. 73
Gordianus I. 99
Gorgias I. 94
Graham I. 25
Gray I. 120
Gualdus I. 196
Günther II. 283
Guthsmuth II. 164

Hahnemann II. 86
Halle II. 65
Haller I. 28. 105. 129. 179
Harvey I. 107
Heinze I. 108
Hensler I. 91
Herder II. 169
Hermippus I. 8
Herodicus I. 6
Hervier I. 24
Hieronymus I. 102
Hippocrates I 129
Hofmann I. 129
Horaz I. 141
Hume I. 141
Hunter I. 37

Jakob I. 93
Jenkins I. 106
Jenner II. 82
Johannes I. 102
Joseph I. 93
Josua I. 93
Isaac I. 92
Ismael I. 93
Isocrates I. 94
Justinianus I. 99

Kant I. 104. II. 154
Kauper I. 120
Kentigern I. 105
Kepler I. 103

Leontium I. 94
Lichtenberg I. 150
Livia I. 96
Longue ville I. 142
Lowiz II. 179
Luceja I. 96
Ludwig II. II. 11
Ludwig XIII. I. 19
Ludwig XV. I. 187

Maclin II. 258
Marsilius Ficinus I. 15
Matthison II. 175
Maupertuis I. 200
Merian I. 104
Mesmer I. 23
Metastasio I. 105
Methusalem I. 92
Mittelstedt I. 110. II. 126
Molza I. 110
Monro II. 57
Moses I. 93

Newton I. 103
Nobs I. 123

Oeser I. 105
Orbilius I. 95

Pansa I. 15
Parre I. 106
Paullus I. 102
Petit I. 41
Pindar I. 94
Plater I. 129
Plato I. 94. II. 149
Plinius I. 96. 98
Plutarch I. 7
Protagoras I. 94
Pythagoras I. 94

Richelieu I. 187
Riva I. 20
Rousseau II. 53

Sarah I. 93
Shakespear II. 88
Schiller II. 153
Selwand I. 80
Senish I. 121
Simeon I. 93
Solon I. 94
Sophocles I. 94
Stender I. 109
Stoll II. 80

Struve II. 281
Surrington I. 127
Swieten I. 129

Terentia I. 95
Theden II. 204
Theophrastus Paracelsus I. 10
Thompson II. 175
Tiberius I. 100
Tournefort I. 133
Tulpius II. 57
Turneisen I. 13

Ulpian I. 97
Uz I. 105

Valerianus I. 99
Valerius Corvinus I. 95
Vespasianus I. 96
Vogel II. 189
Voltaire I. 105
Voß II. 175

Walter II. 45
Weikard II. 54
Weishaupt II. 230
Wesley II. 161. 203
Wieland I. 105
Wunder I. 122

Xenophilus I. 103

Young I. 105

Zachariä II. 175
Zeno I. 94
Zimmermann II. 66

Sachregister.

A.

Abendessen für junge Leute II. 204.
Abendfieber, tägliches II. 158.
Abyssinien, dem langen Leben nicht günstig I. 139.
Abhärtung des Körpers, ob sie das Leben verlängere I. 198.
Abstraction des Geistes, einer der unnatürlichsten Zustände II. 20.
Achtung gegen die künftige Gattin, ein Mittel der Enthaltsamkeit II. 141.
Adam, seine vermeyntliche Größe und Lebensdauer I. 91.
Aerzte, erreichen selten ein hohes Alter I. 128. die Menge derselben, ein Hinderniß der Heilung II. 262.
Ahornbaum, erreicht ein hohes Alter I. 60.
Alter, das höchste in der Pflanzenwelt I. 60. bey Amphibien 75. Fischen 77. bey Vögeln 79. bey Säugthieren 81. bey Menschen 90. bey Juden 92 bey Griechen 94. bey Römern 95. bey den Großen dieser Welt 98. bey Eremiten und Klosterbrüdern 101. bey Philosophen 103. Schulmännern 104. Dichtern, Künstlern und Handwerkern 104. das höchste, in welchen Menschenklassen es zu finden 105. in welchen Ländern 131. auf Inseln häufig 138. das Alter der Welt hat keinen Einfluß auf das Alter der Menschen 91. Resultate aus den Erfahrungen darüber 134. frühzeitiges, Kunst dasselbe zu inoculiren II. 89. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 288. wie es dazu behandelt werden muß II. 289.
Amphibien, ihre Lebensdauer I. 75.
Ansteckungsgifte, ihre Eigenschaften II. 74. können wieder ausgerottet werden 76.
Ansteckung, wie sie geschieht II. 78. Regeln sie zu verhüten 79.
Architektur des Körpers giebt gewisse Krankheitsanlagen II. 248.
Arsenik, das fürchterlichste Gift II. 61. wie es zu heilen 287.

Arzneywissenschaft, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 24. wie sie dazu zu gebrauchen 243. welcher Theil derselben populäre Wissenschaft werden kann 243.
Arzt ohne Moralität, ein sehr gefährliches Wesen II. 262. Regeln zur Auswahl desselben 260.
Astrologie, zur Verlängerung des Lebens angewendet I. 12.
Athem junger Mädchen zur Verlängerung des Lebens gebraucht I. 8.
Aufenthalt im Ey oder Mutterleibe steht im Verhältniß mit der Dauer des Lebens I. 83.
Ausschweifungen in der Liebe verkürzen das Leben II. 13.

B.

Baden in lauem Wasser, wird zur gewöhnlichen Diät empfohlen II. 187. ein Hauptstück der physischen Erziehung 114. im Alter sehr heilsam 291.
Badehäuser sollten wieder errichtet werden II. 187.
Baobab erreicht das höchste Ziel des Pflanzenlebens I. 60.
Bau, fehlerfreyer, des Körpers, eine Grundlage des langen Lebens I. 209.
Berg- und Hüttenarbeiter leben selten lange I. 129.
Bett, himmlisches, D. Grahams I. 25.
Bewegung, körperliche, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 163. ein Hauptstück der physischen Erziehung 118. übermässige, Anzeigen derselben 179.
Bienenstich, Hausmittel dagegen II. 269.
Bier, seine Eigenschaften und Erfordernisse II. 207.
Bild, eines zum langen Leben bestimmten Menschen I. 192.
Bildungstrieb oder plastische Kraft I. 48.
Blatterngift, seine Eigenschaften II. 81. Ausrottung desselben ist möglich und Pflicht 82.
Bley, ein schleichendes und gefährliches Gift II. 63. unerkannte Art der Bleyvergiftung 63.
Bliß, davon getroffene, wie sie zu behandeln II. 282.
Blüthe und Zeugung, der höchste Grad der Lebensenergie bey Pflanzen, verkürzt ihr Leben I. 65.
Bramanen, ihr hohes Alter I. 133.
Branntwein verkürzt das Leben, und hat viele andere Nachtheile II. 40. seine Benutzung in Krankheiten 276.
Branntweinstrinker, wenn sie erkranken, sind schwer zu heilen II. 41.
Brandsalben II. 269.
Brust- und Respirationswerkzeuge, eine Grundlage des langen Lebens I. 184.
Brutalität, physische und moralische, wird durch Branntwein bewirkt II. 41.
Buche, ihr hohes Alter I. 60.
Butter, ihre Heilkraft II. 268.

C.

Cagliostros Lebenselixir I. 22.
Chronologie der frühesten Menschengeschichte ist nicht die unsrige I. 91.
Clima, kaltes, der Lebensdauer günstiger als heisses I. 136. verändert die Lebensregeln 223.
Consumtion oder Aufreibung der Kräfte und Organe ist unzertrennlich mit dem Leben verbunden I. 49. bestimmt die Lebensdauer 51.
Crisen, Beobachtung der gewöhnlichen, wird empfohlen II. 263.

D.

Dänemark ist dem hohen Alter günstig I. 131.
Dauer des Lebens, wovon sie abhängt I. 50.
Denkkraft wird sehr geschwächt durch Ausschweifungen in der Liebe II. 12. ihr Einfluß auf Verlängerung des Lebens I. 172. auf Verkürzung II. 7.
Dephlogistisirte Luft, ob sie das Leben verlängere I. 196.
Deutschland ist reich an Alten, aber nicht an sehr ausgezeichneten I. 133.
Diät, reiche und nahrhafte verlängert nicht das Leben I. 146. gute, verlängert das Leben II. 197. was darunter zu verstehn 198. auf Reisen II. 178. besondere für jedes Subjekt wird empfohlen II. 247.
Dichter, Künstler und Handwerker, Beyspiele des langen Lebens bey ihnen I. 104.

E.

Egypten ist reich an Alten I. 133.
Ehe, die wichtigste Grundlage der öffentlichen und privaten Glückseligkeit II. 146. findet sich in allen Beyspielen sehr alter Menschen I. 141. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 150.
Eiche erreicht das höchste Pflanzenalter I. 60.
Einbildungskraft, überspannte, verkürzt das Leben II. 56.
Eingebildete Krankheiten verkürzen das Leben II. 57.
Electricität, ob sie ein Verlängerungsmittel des Lebens sey I. 196. animalische wirkt beym animalischen Magnetismus I. 25.
Elephant erreicht das höchste Alter unter den Thieren I. 81.
Empfindeley, der Lebensdauer sehr nachtheilig II. 58.
Empfindlichkeit, zu große, verkürzt das Leben I. 185.
England ist reich an Beyspielen des höchsten Alters I. 152.

Enthaltsamkeit von der physischen Liebe in der Jugend und ausser der Ehe, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 130. Mittel und Regeln zu ihrer Erhaltung II. 137.
Entwicklung, schnelle, verkürzt das Leben I. 83.
Ephemera lebt nur einen Tag I. 74.
Eremiten und Klostergeistliche, Beyspiele des höchsten Alters I. 101.
Ernährung bey Thieren, wesentlicher Unterschied derselben von der Ernährung der Pflanzen I. 88.
Erfrorne ihre Behandlung II. 286.
Erhängte ihre Behandlung II. 282.
Erstickte ihre Behandlung II. 282.
Ertrunkene ihre Behandlung II. 282. Beyspiel eines durch Wärme geretteten I. 41. eines durch eine Frau geretteten II. 281.
Erziehung, physische, die schwächliche verkürzt das Leben II. 10. ein Hauptstück zur Verlängerung des Lebens 102. Grundsätze und Regeln derselben 103. in der ersten Periode 106. in der zweyten 117.
Essen und Trinken, unmässiges, verkürzt das Leben II. 36. Regeln, es der Gesundheit gemäß einzurichten 198. langsames macht alt 198.
Extreme, alle, verkürzen das Leben I. 141.

F.

Fadenwürmer, ihre Unzerstörbarkeit I. 73.
Falken, hohes Alter derselben I. 80.
Fasten, 46tägige, eines Menschen I. 44.
Fäulniß, natürliche Folge der verlohrnen Lebenskraft eines organisirten Körpers I. 37. Mittel zu neuer Belebung I. 38.
Faulfiebergift II. 84. Mittel es zu vermeiden 84.
Feinde des Lebens II. 6.
Feuchtigkeit, zu große, der Luft, ist der Lebensdauer nachtheilig I. 137.
Festigkeit der Organe, zu starke, verkürzt das Leben I. 64.
Fieberhafte Krankheiten, ihre ersten Kennzeichen II. 257. was dabey zu beobachten sey 258.
Fiebertropfen der Quacksalber sind ein arsenikalisch Gift II. 63.
Findelhäuser haben nebst dem Stand der Negersklaven den höchsten Grad von Mortalität I. 140.
Fische, ihre Lebensdauer I. 77.
Frankreich, Lebensdauer daselbst I. 132.
Freude, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 232. welche die gesundeste ist 232.
Freunde des Lebens I. 39. II. 6.
Frischgemahlte oder getünchte Wohnstuben dem Leben sehr nachtheilig II. 64.

Fußbad, seine Anwendung II. 273.
Furcht, eine der nachtheiligsten Leidenschaften II. 45. vor dem Tode, verbittert und verkürzt das Leben 46. einige Mittel dagegen 47.

G.

Geheime Arzneyen zur Verlängerung des Lebens I. 22.
Geistesbeschäftigungen und Genüsse, ein Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens II. 233. übermässige sehr schädlich 119.
Gemüthsaffekten, traurige und misgünstige, verkürzen das Leben II. 44.
Gerocomik, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 7.
Gesträuche, ihre Lebensdauer I. 60.
Geschlechtstrieb, zu frühzeitiges Erwachen desselben, eine Hauptkrankheit der jetzigen Menschheit II. 120. wie es zu verhüten 122.
Geschwind leben I. 54. ob es ein intensives Verlängerungsmittel des Lebens sey.
Gesundheitszustand der Eltern bestimmt die Lebensdauer der Kinder II. 94.
Gifte, als Verkürzungsmittel des Lebens II. 60. Unterschied der physischen und animalischen contagiösen 67. die contagiösen sind die gefährlichsten 67. können vermindert und ausgerottet werden 70.
Gleichförmigkeit der Luft und Witterung sind der Lebensdauer günstig I. 137.
Glauben an Unsterblichkeit, ein Hauptgrund der Glückseeligkeit I. 231.
Glückseeligkeit, die Mittel sie zu erhalten II. 228.
Goldtincturen und astralische Salze I. 195.
Griechen, Beyspiele des höchsten Alters bey ihnen I. 94.
Griechenland gehört unter die Alterreichsten Länder I. 133.
Große Städte verkürzen das Leben des Menschen II. 33.
Grundlagen, specielle, des langen Lebens I. 181.
Gute Diät, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 197. was darunter zu verstehen 197.
Gymnastik, Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 6. II. 164.

H.

Haare und Zähne, neue im höchsten Alter I. 148.
Hämorrhoiden, Anlage dazu, woran sie zu erkennen II. 253. wie man sich dabey zu verhalten 253.
Häutung, ein Verjüngungsmittel des Lebens I. 74.
Haus- und Reiseapotheke II. 264.

Haut, fehlerhafte Beschaffenheit derselben ist Ursache der rheumatischen Konstitution II. 184. 256.
Hautkultur, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 182.
Hecht, seine Lebensdauer I. 78.
Heilkraft der Natur, eine Grundlage des langen Lebens I. 186.
Herz- und Adersystem, gut organisirtes, eine Grundlage des langen Lebens I. 184.
Hochliegende Orte sind dem Alter günstig I. 136.
Höhle, schwarze, zu Calcutta II. 66.
Hoffnung, ein Hauptgrund der Glückseeligkeit II. 231.
Holzasche, ihr medizinischer Nutzen II. 267.
Hypochondrie, Anlage dazu, wie sie zu erkennen und wie man sich dabey zu verhalten II. 253.

J.

Jena, geringe Mortalität daselbst I. 147.
Inoculation, frühzeitige, des Alters II. 88. der Schutzpocken, das einzige Mittel, die Menschenpocken auszurotten 88.
Insekten, ihre Lebensdauer I. 73.
Inseln und Halbinseln sind die Wiegen des Alters I. 138.
Irrland ist reich an Alten I. 132.
Island und die gar zu nördlichen Länder sind dem höchsten Alter nicht günstig I. 132.
Italien, Lebensdauer daselbst I. 132. das Klima war sonst kälter 132.
Juden, Beyspiele des höchsten Alters I. 92.
Jugend, arbeit- und mühsame, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens II. 126.
Jungfrauschaft verhütet die Ausschweifungen II. 147.

K.

Kälte kann die Lebenskraft vernichten I. 38.
Kaiser und Könige, Beyspiele ihres hohen Alters I. 98.
Kameel, sein Alter I. 82.
Karpfen, sein hohes Alter I. 78.
Kastanienbaum erreicht das höchste Pflanzenleben I. 60. di centi cavalli 61.
Katarrhe, ihre Vernachlässigung bringt eine Menge Menschen ums Leben II. 29.
Kennzeichen eines guten Arztes II. 260.
Kinderspielsachen, gemahlte, sind gefährlich II. 63.
Kindheit, die ersten Jahre derselben sind noch eine fortgesetzte Erzeugung II. 102.
Kleidung, ob flanellene oder linnene besser sey II. 190.

Klostergeistliche und Eremiten, Beyspiele ihres hohen Alters I. 101.
Klystiere, ihr Nutzen und Art der Anwendung II. 270.
Kochgeschirr kann eine schleichende Bleyvergiftung verursachen II. 63.
Kochkunst, raffinirte, verkürzt das Leben II. 36.
Kohlenpulver, Mittel zur Verbesserung des faulen Wassers II. 179.
Krähenaugen, besser zur Vertilgung der Mäuse als Arsenik II. 62.
Krämpfe und Schmerzen, Hausmittel dagegen II. 268.
Kränkliche Körper durch strenge Diät geheilt I. 17.
Kräuter, welche zur Hausapotheke gehören II. 276.
Krätzgift II. 82. Mittel es zu vermeiden 83.
Kraft, was dieses Wort bedeute I. 31.
Kankheiten und ihre unschickliche Behandlung verkürzen das Leben II. 26. welche ansteckend werden können 87. Verhütung und vernünftige Behandlung derselben 238.
Krankheitsanlagen, ihre Kenntniß ist sehr wichtig II. 246. die vorzüglichsten und ihre Kennzeichen 248.
Krankheitsursachen, welche am meisten zu meiden sind II. 245.
Kröten, ausserordentliche Unzerstörbarkeit ihres Lebens I. 75.
Krokodille erreichen das höchste Alter unter den Amphibien I. 77.
Krystallwasser, Zubereitung desselben II. 259.
Küsse können vergiften II. 79.
Kultur bey Pflanzen kann das Leben verkürzen I. 62. und verlängern 67. des Menschen, sowohl physische als geistige, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 294. aber welche 296.
Kunst in der Lebenseinrichtung darf nicht zu groß werden II. 246.

L.

Lachen, die gesundeste Bewegung II. 233.
Landleben hat geringere Mortalität als Stadtleben I. 146. als Verlängerungsmittel des Lebens empfohlen II. 169.
Lange Weile verkürzt das Leben II. 53.
Lauge, ihre Heilkräfte II. 267.
Laune, üble, verkürzt das Leben II. 44.
Leben, was es heisse I. 48. worauf seine Dauer beruhe 50. intensives und extensives stehen in umgekehrtem Verhältnisse 54. ist bey manchen Thieren sehr schwer zu zerstören 75. menschliches, worinn sein Wesentliches und seine Hauptmomente bestehen 155. ist das vollkommen-

ste aller Leben 170. und zugleich das längste; Ursachen dieses Vorzugs 170. langes, Kennzeichen der Anlage dazu 181. auf wie vielerlei Art es verkürzt werden kann II. 7.

Lebensalter der Eltern, zu hohes oder zu niedriges, bey der Erzeugung verkürzt das Leben der Kinder II. 95.

Lebensdauer kann durch äussere Umstände verlängert und verkürzt werden I. 52. der Pflanzen 58. ihr höchstes Ziel 59. der Thiere 72. der Würmer 72. der Insekten 73. der Amphibien 75. der Fische 77. der Vögel 79. der Säugethiere 81. steht in Verhältniß mit Schwangerschaft, Wachsthum und Mannbarkeit 83. der Menschen 90. seit Erschaffung der Welt die nehmliche 91. der Großen dieser Welt 98. der Eremiten und Klostergeistlichen 101. bey Philosophen 102. Schulmännern 104. Dichtern, Künstlern und Handwerkern 104. Landleuten 105. Aerzten 128. nach den verschiedenen Ländern 131. wo sie bey Menschen am größten gefunden wird 105. bey Menschen am längsten und dennoch die Mortalität am größten 177. ihre specielle Grundlage 181.

Lebenskraft, was sie sey I. 30. ihre Eigenschaften und Gesetze 32. hat verschiedne Verwandtschaft zu den Körpern 34. kann gebunden und frey seyn 33. giebt dem Körper ein eigenthümliches Verhältniß zur Körperwelt 34. giebt dem Körper Reizfähigkeit und verändert seine chemischen Gesetze 35. widersteht den zerstörenden Kräften der Natur 36. wird durch manche Potenzen geschwächt 38. durch andre genährt und vermehrt 39. kann sich ohne grobe Nahrungsmittel erhalten 43. wird durch Kraftäusserung erschöpft 46. durch Ruhe gesammlet 47. giebt den Bestandtheilen den organischen Character und zweckmässige Structur 48. erfüllt alle, sowohl flüssige als feste Theile des Körpers 48. ihre Aeusserungen werden durch die verschiedenen Theile verschieden modifizirt 48. Summe derselben ein Grund der Lebensdauer 51.

Lebensziel I. 52, des Menschen, seine Bestimmung 148. Absolutes wird auf 200 Jahre festgesetzt 152. relatives, Tabellen darüber 152.

Leidenschaften, Bekämpfung derselben zur Verlängerung des Lebens nothwendig II. 288.

Leinsaamen, sein Nutzen II. 274.

Liebe, physische, Ausschweifungen darinn sind äusserst Lebensverkürzend II. 13. was das Übermaas darinn heisse 15. ausser der Ehe ist immer schädlich 15.

Linde, ihr hohes Alter I. 60.

Luft, ein Freund des Lebens I. 42. mit etwas Feuchtigkeit imprägnirt ist der Lebenslänge zuträglich 137. unreine verkürzt das Leben II. 33.
Luftvergiftung kann schnell und langsam tödten II. 66. schreckliches Beyspiel davon 66. Zeichen derselben 66.
Luftgenuß, täglicher, ein Hauptstück der Erziehung II. 112. Mittel zur Verlängerung des Lebens 166.
Luftsalz I. 22.
Lunge wird besonders geschwächt durch Ausschweifungen in der Liebe II. 14.

M.

Magen- und Verdauungssystem, gutes, eine von den Grundlagen des langen Lebens I. 181. und Lungen werden besonders geschwächt durch Ausschweifungen in der Liebe II. 14.
Magnetismus, animalischer, ob er ein Verlängerungsmittel des Lebens sey I. 23. seine wahre Beschaffenheit 25.
Mannbarkeit, frühzeitige, verkürzt das Leben I. 84.
Maserngift II. 81.
Matrazen sind gesünder als Federbetten II. 186.
Maulbeerbaum, sein hohes Alter I. 60.
Medizin, widersinniger Gebrauch derselben ein großes Verkürzungsmittel des Lebens II. 29.
Menschen, Lebensdauer derselben I. 90. haben das längste Leben und dennoch die größte Mortalität 177.
Metamorphose ein Lebensverlängerungsmittel der Insecten I. 73.
Methoden das Leben zu verlängern in Egypten I. 5. Griechenland 5. im Mittelalter 9. durch Astrologie 12. durch Talismans und Amulete 15. durch strenge Diät 17. Transfusion 20. geheime Arzneyen 22. den animalischen Magnetismus 23. durch Goldtincturen und astralische Salze 195. durch Abhärtung 198. durch Retardation und Unterbrechung der Lebensoperation 199. durch Vermeidung der Krankheiten 204. durch Verhinderung der Selbstaufreibung 205. durch geschwind leben 205. einzig mögliche und auf menschliches Leben passende 207. Übersicht derselben 208.
Milch, ein Hauptmittel bey Vergiftungen II. 287. ihre Heilkräfte 267.
Mittelton in allen Stücken, Verlängerungsmittel des Lebens I. 141.
Morgenstunden, die Jugend des Tags, die beste Zeit zur Arbeit II. 160.
Mortalitätslisten von den Zeiten Vespasians I. 96. von Ulpian 97.

Mortalität, allgemeine große schließt nicht das Altwerden einzelner aus I. 135. die fürchterlichste findet sich in Findelhäusern und unter den Negersklaven 140. in den Städten immer größer als auf dem Lande 146. bey Menschen am größten 177.
Müssiggang, verkürzt das Leben II. 52.
Musik, Verlängerungsmittel des Lebens II. 273.
Mutter, ihr Gesundheitszustand bestimmt am meisten die physische Constitution des Kindes II. 97.

N.

Nahrung, zu concentrirte, ist nachtheilig II. 38. in der ersten Periode der Kindheit, wie sie beschaffen seyn muß 106. gröbere kann lange fehlen ohne Verlust des Lebens I. 43.
Natur, eigne, was sie heisse I. 32.
Naxos, die Insel ist dem Alter sehr günstig I. 133.
Negersklaven, fürchterliche Mortalität derselben I. 140.
Norwegen ist reich an Beyspielen des höchsten Alters I. 131.

O.

Oel, seine Heilkräfte II. 268. bey Vergiftungen ein Hauptmittel 287.
Oelbaum erreicht das höchste Pflanzenleben I. 60.
Onanie verkürzt das Leben, sowohl physische als geistige II. 13. ihre traurigen Folgen 16. Mittel sie zu verhüten 121.
Ordnung in allen Lebensverrichtungen ist im Alter sehr heilsam II. 291.
Organische Beschaffenheit der Körper I. 32.
Organe, zu große Härte derselben verkürzt das Leben I. 59. 64.
Organisation, ihre verschiedne Beschaffenheit bestimmt die Lebensdauer I. 50.

P.

Päbste, Beyspiele des höchsten Alters bey ihnen I. 101.
Palme erreicht das höchste Pflanzenleben I. 60.
Papagey wird sehr alt I. 80.
Pelzwerk, keine gesunde Kleidung II. 189.
Perioden des Lebens aus der Natur des Lebens abgeleitet I. 49.
Pfeffer sein Nutzen II. 275.

Pflanzen, ihre Lebensdauer I. 58. dreyfach, einjährig, zweyjährig, vieljährig 59. saftige leben kürzer, holzige länger 59. wäßrige kürzer, balsamische länger 59. welche das höchste Alter erreichen 60. schnell wachsende leben kürzer 61. zu festes Holz verkürzt das Leben 61. ihre Lebensdauer richtet sich nach den vier Hauptgesetzen derselben 63. haben ein schwaches intensives Leben 65. Zeugung, der höchste Punkt ihrer Lebensenergie, verkürzt ihr Leben 66. ihr Leben kann durch gewisse Art von Kultur verlängert werden 67.
Pflanzengifte, die gefährlichsten unsrer Gegenden II. 65.
Pflanzenuhr I. 57.
Philosophen, Beyspiele des höchsten Alters bey ihnen I. 102.
Physische Herkunft, gute, ihre Vortheile II. 93.
Physische Liebe, Übermaas im Genuß verkürzt das Leben II. 13. ausser der Ehe schädlich 135. Übermaas nimmt den Charakter des Großen und Edlen 133.
Platane erreicht das höchste Pflanzenleben I. 60.
Pythagoräer haben viele Beyspiele des höchsten Alters I. 102.

R.

Rabe, erreicht ein hohes Alter I. 80.
Räderthier, seine Unzerstörbarkeit I. 73.
Rauchtabak, sein Einfluß auf die Gesundheit II. 208.
Reinlichkeit, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 116.
Reisen, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 176. Regeln zu reisen 177.
Reizfähigkeit, nächste Wirkung der Lebenskraft I. 35. gehöriger Grad und Vertheilung derselben, eine Grundlage zum langen Leben 185.
Remda, Stadt, giebt ein Beyspiel von äusserst geringer Mortalität I. 147.
Reproductionskraft bey Würmern, ein Hauptmittel zur Verlängerung ihres Lebens I. 73.
Restauration, ein Hauptgrund der Lebensdauer I. 50. bey Thieren und Menschen 166.
Resultate aus den Erfahrungen über die menschliche Lebensdauer I. 134.
Retardation der Lebensoperation, ein Verlängerungsmittel des Lebens I. 53. doch nur auf einen gewissen Grad 199.
Rettungsmittel in schnellen Todesgefahren II. 280.
Römer, Beyspiele des höchsten Alters bey ihnen I. 95.
Ruhe der Seele, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 228.

BAYERISCHE STAATS-BIBLIOTHEK MUENCHEN

S.

Säugethiere, ihre Lebensdauer I. 81.
Sauerstoff, der belebende Bestandtheil der Luft I. 43.
Schicksale der Makrobiotik I. 5.
Schildkröten, ausserordentliche Unzerstörbarkeit ihres Lebens I. 75.
Schlaf hält den Lebensstrom auf I. 55. ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 154. Regeln zum gesund schlafen 156. zu lange schadet der Lebensdauer 155.
Schlagfluß, Anlage dazu, wie sie zu erkennen, und wie sich dabey zu verhalten II. 256.
Schleim von Hafergrütze und Graupen, seine Benutzung II. 270.
Schminken ist der Gesundheit sehr nachtheilig II. 64.
Schnupftabak, sein Nachtheil II. 209.
Schwäche, keines vorzüglichen Theils, Grundlage des langen Lebens I. 188.
Schwächliche Leibesbeschaffenheit kann der Lebensdauer beförderlich seyn I. 55.
Schwacher Theil, ein Hauptgrund der Krankheitsanlage II. 249. Kennzeichen desselben 249.
Schwan, sein hohes Alter I. 80.
Schwangerschaft hat Einfluß auf das Leben des Kindes II. 96. sollte für etwas heiliges und unverletzliches gehalten werden 98. sichert das Leben 98.
Schweden ist reich an Beyspielen des höchsten Alters I. 131.
Schwelgerisches Leben kann durch strenge Diät wieder gut gemacht werden I. 17.
Schwindsuchtsanlage, wie sie zu erkennen II. 251. wie man sich dabey zu verhalten 252.
Schwitzen, ein vermeintliches Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 5.
Seebad wird empfohlen II. 188.
Seife, ihre Heilkräfte II. 267.
Selbstmord, Trieb dazu, eine neue Krankheit II. 28.
Seelenkräfte, höhere, des Menschen, und Vernunft wirken zur Verlängerung seines Lebens I. 175.
Seelenstimmung, die der Lebensdauer nachtheilig ist II 44. die ihr zuträglich ist 228.
Seelenanstrengung, übermässige, verkürzt das Leben II. 20. was das Übermaas darinn heiße 21.
Senfpflaster, Bereitung und Nutzen II. 274.
Sinn für Natur wird empfohlen II. 174.
Sinnesreize, angenehme und mässige, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 236.
Spanien, Lebensdauer daselbst I. 132.

Speisen, die unschuldigsten, können durch Zusammensetzung schädlich werden II. 38. die die Ausdünstung hemmen 190.
Spirituöse Getränke gehören unter die größten Verkürzungsmittel des Lebens II. 40. ihre andern Nachtheile II. 40.
St. Germain, Thee zum langen Leben I. 22.
Städte haben größre Mortalität als das Land I. 146. Leben in großen Städten, verkürzt das Leben II. 33.
Stärkung des Alters durch die Nähe der Jugend I. 7.
Starke Leibesbeschaffenheit kann der Länge des Lebens schaden I. 54.
Steinadler, sein hohes Alter I. 80.
Sterben selbst hat noch niemand empfunden II. 49.
Stoiker haben viele Beyspiele des höchsten Alters I. 102.
Strenge Diät verlängert das Leben I. 17.
Suppen sind nicht zu verwerfen II. 206.

T.

Tabelle, wie viel Menschen an Krankheiten, und an welchen sie sterben II 27.
Talismans und Amulete, vermeyntliche Mittel zur Verlängerung des Lebens I. 15.
Textur des Körpers, weder zu feste noch zu lockere, eine Grundlage des langen Lebens I. 188.
Thätiges, selbst strapazantes Leben in der Jugend verlängert das Leben I. 139.
Thiere, ihre Lebensdauer I. 72.
Tischbuch, medizinisches II. 211.
Tod, natürlicher, Geschichte desselben I. 168. der Gedanke daran ein Prüfstein unsrer Handlungen und Mittel zur Tugend II. 49.
Todte sind seltner im Wasserreich als auf dem Lande I. 78.
Todesarten, gewaltsame, sind jetzt häufiger II. 31. ihre verschiedenen Arten und Hülfen 280. 281.
Transfusion des Bluts, ein vermeyntliches Verlängerungsmittel des Lebens I. 20.
Trinken, hinlängliches, ist zur Gesundheit unentbehrlich II. 204.
Trockenheit der Luft, zu große, ist der Lebensdauer nachtheilig I. 137.

U.

Ulmenbaum erreicht das höchste Pflanzenleben I. 60.
Ungarn ist in manchen Gegenden reich an hohem Alter I. 133.

Un-

Unmässigkeit im Essen und Trinken verkürzt das Leben II. 36. wann man zu essen aufhören soll 36.
Unreinlichkeit verkürzt das Leben II. 116. ist oft die unerkannte Ursache der Kränklichkeit 116.

V.

Venerisches Gift II. 74. Erkenntnißmittel der Vergiftung 78. Verhütungsmittel 79. Folgen 139.
Veränderlichkeit der Luft und Witterung ist der Lebensdauer nachtheilig I. 137.
Vergiftungen II. 60. ihre Behandlung 286.
Verjüngung ist auch bey Menschen möglich I. 147.
Verkürzungsmittel des Lebens II. 7.
Verlängerung des Lebens ist möglich I. 53. die Mittel und Grundideen derselben 207.
Vermeidung aller Krankheitsursachen in wie fern sie Verlängerung des Lebens bewirke I. 204.
Vertrauen auf die Menschheit, ein Hauptgrund der Glückseligkeit II. 230.
Vielgeschäftigkeit, eine Krankheit der jetzigen Zeiten, ihre Nachtheile II. 51.
Vögel, ihre Lebensdauer I. 79.

W.

Wachen, anhaltendes, verkürzt das Leben II. 155.
Wachstuch, grünes, ein Heilmittel II. 277.
Wärme, ein Freund des Lebens I. 41. belebet einen Ertrunkenen I. 41. das Hauptmittel der Wiederbelebung II. 284. ist alten Leuten zuträglich 290. zu starke verkürzt das Leben 167.
Wahnsinn kann das Leben verkürzen und verlängern I. 179.
Wahrheit des Characters, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 233.
Waschen, tägliches, mit kaltem Wasser, ein Hauptstück der physischen Erziehung II. 113. wird für beständig empfohlen 186.
Wasser, nothwendige Bedingung des Lebens I. 43. Mittel es zu verbessern II. 179. seine Vorzüge als Getränke II. 204. kaltes und warmes, dessen medizinische Benutzung II. 272.
Weiber, ihre Lebensdauer I. 142.
Weichlichkeit, physische und geistige, Verkürzungsmittel des Lebens II. 127.
Wein, Regeln seines Gebrauchs II. 208. seine Anwendung in Krankheiten 275.

Weinessig, seine Arzneykräfte II. 266.
Weinstock erreicht ein hohes Alter I. 60.
Weisheit, der Hauptgrund der Glückseligkeit II. 228.
Wollene Bekleidung ist nicht zur allgemeinen Tracht zu empfehlen II. 195. wem sie heilsam sey 193. als Arzneymittel 277.
Wuthgift II. 85. Mittel es zu vermeiden 85.

Z.

Zahnpulver, ein unschädliches II. 200.
Zähne und Haare, im hohen Alter neue I. 147. gute, eine Eigenschaft zum langen Leben 183. Mittel zu ihrer Erhaltung II. 199.
Zeder erreicht das höchste Pflanzenleben I. 60.
Zeit des Schlafes ist nicht gleichgültig. II. 157. der Geburt hat Einfluß auf die Lebensdauer 103.
Zeugung, Augenblick derselben ist wichtig für die Lebensdauer II. 95.
Zeugungskraft, vollkommne, eine Grundlage zum langen Leben I. 189. und Denkkraft stehn in gewissem Verhältniß II. 14.
Ziel des Lebens I. 52.
Zucker seine Heilkräfte II. 265.
Zufriedenheit, ein Verlängerungsmittel des Lebens II. 228. die Kunst sie zu erhalten 228.
Zutrauen, eine unentbehrliche Bedingung beym Gebrauche des Arztes II. 260.

Buchbinderei
CHR. SCHWAR
Münch

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hufeland, Christoph Wilhelm von, 1762-1836

Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern

Bd.: 2

Berlin 1805

Path. 618 b-2
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10472697-4